

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome da OSC: ONG LÍDERES DO BRASIL		
Nome Fantasia: ONG LÍDERES DO BRASIL		
CNPJ: 35.546.325/0001-59	Endereço: Quadra 08 Sala 304 Edif Serra Verde Local 03 Sobradinho/DF	
Complemento: -	Bairro/Cidade: Sobradinho, Brasília, DF.	CEP 73.006-010
Telefone: (61) 99547-1578	Telefone: (DDD)	Telefone: (DDD)
E-mail: projetolideresdobrasil@gmail.com		Site/Redes Sociais: @onglideresdobrasil
Responsável da OSC (Dirigente): Joffre Moreira Lima Neto		
CPF: 017.113.801-56	RG/ Órgão Expedidor: 2423215 SSP-DF	
Endereço do Dirigente: Condomínio Jardim Europa 2 Conjunto J casa 09	CEP: 73.105-904	Telefone do Dirigente: 61 9595-9459

1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

Responsável pelo acompanhamento da parceria: Joffre Moreira Lima Neto		
Função na parceria: Acompanhamento da parceria		
RG: 2423215	Órgão Expedidor: SSP-DF	CPF: 017.113.801-56
Telefone Fixo:	Telefone Celular: 6199595-9459	
E-Mail do Responsável: projetolideresdobrasil@gmail.com		

1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Instituto Líderes do Brasil atua na promoção e na garantia dos direitos humanos, trata-se de uma organização da sociedade civil e, portanto, sem fins lucrativos, organizada por profissionais que contribuem para a formação de um mundo cada vez melhor, e procuram colocar em prática, na medida do possível, seus anseios e objetivos de apoiar, colaborar, criar, desenvolver, sugerir, promover e/ou executar ações e projetos sociais, dentre outros.

Estamos comprometidos em promover ações plurais e transversais comprometidas, especialmente, com a promoção gratuita da educação, das manifestações culturais, intelectuais, artísticas e literárias, bem como

da promoção da saúde, do esporte e do lazer.

O Instituto já possui ampla experiência em ações e gestão de projetos, recursos públicos, promoção, organização e realização de eventos culturais, esportivos e de geração de renda em benefício de comunidades em situação de risco e vulnerabilidade e, sobretudo, que permitam a implementação de políticas públicas.

Tem como algumas de suas finalidades, promoção do esporte e lazer, formação de atletas para o alto rendimento, promover e fomentar eventos e campeonatos desportivos, dentre outras.

O Instituto realizou uma primeira edição do projeto em 2023 em parceria com a Secretaria de Esportes e Lazer do Distrito Federal, Termo de Fomento nº 13/2023, o projeto Atividade na Melhor Idade foi realizado entre os dias 25 de maio de 2023 e 12 de janeiro de 2024, na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo atividades de musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo.

O projeto “Atividade na Melhor Idade” disponibilizou aulas de pilates, musculação e fisioterapia para 250 idosos, com foco na valorização e resgate social, fortalecendo para os idosos os laços entre a comunidade e a família, motivando-os para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa.

A Osc também já realizou projetos na esfera privada, com mulheres sendo o seu público-alvo, sendo eles:

1) Encontro de Mulheres Empreendedoras de 2022: realizado no Sebrae Lab, esse evento contou com palestras falando sobre a importância do autoexame e como passar pela luta contra o Câncer de Mama. Nesse evento também tivemos palestras voltadas ao Empreendedorismo sobre Investimentos e Educação Financeira e contou com aproximadamente 150 mulheres.

2) Mulher Empreendedora do Líderes do Brasil: comemorando o Dia Internacional da Mulher em março de 2023, este evento fortaleceu a rede de apoio entre as empreendedoras, tratando das maiores dificuldades que todas passam em seu dia a dia, conciliando a casa, a família, e a empresa e contou com aproximadamente 80 mulheres.

3) O projeto “Atividade na Melhor Idade” foi realizado entre os dias 25 de maio de 2023 e 12 de janeiro de 2024, na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo atividades de musculação, pilates, fisioterapia e psicólogo. Esta ação disponibilizou aulas de pilates, musculação e fisioterapia para 250 idosos, com foco na valorização e resgate social, fortalecendo para os idosos os laços entre a comunidade e a família, motivando-os para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa. O projeto foi realizado através do Termo de Fomento nº 13/2023 firmado com a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do Distrito Federal.

4) Já em 2024, realizou-se outra edição do projeto “Melhor Idade”, entre os dias 22 de abril e 22 de novembro de 2024, também na região administrativa de Santa Maria, firmado através do Termo de Fomento

nº 02/2024, processo SEI nº 04011-00000839/2024-46, em parceria com a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do Distrito Federal.

2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: Melhor idade Sobradinho	
Local de realização <i>QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02, CEP: 73.041-645</i>	
Período de execução:	13 de dezembro de 2024 a 15 de abril de 2025
Período de realização do Evento:	13 de janeiro de 2025 a 13 de abril de 2025
Enquadramento: (X) participação () educacional () rendimento	
Previsão de beneficiários diretos: 160 mulheres	
Previsão de público indireto: 160 pessoas familiares das participantes, que podem se beneficiar do bem-estar das mulheres inscritas.	
Valor Total do Projeto: R\$ 283.604,52 (duzentos e oitenta e três mil, seiscentos e quatro reais e cinquenta e dois centavos).	
Valor Total do termo de Fomento: R\$ 283.604,52 (duzentos e oitenta e três mil, seiscentos e quatro reais e cinquenta e dois centavos).	

2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do projeto “Melhor Idade Sobradinho”.

2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O projeto “Melhor Idade” será realizado entre os dias 13 de dezembro de 2024 a 15 de abril de 2025, na Região Administrativa de Sobradinho, ofertado na modalidade presencial, para 160 mulheres, principalmente de mais de 60 anos, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo atividades de pilates, fisioterapia, atendimento junto a um nutricionista e palestras com foco em saúde.

O projeto “Melhor Idade” é singular, desde seus participantes até a estrutura fornecida, assim como metodologia dos professores, disponibilidades das aulas e por todas as atividades fornecidas, dentre elas: pilates, fisioterapia e nutricionista. Este projeto será destinado apenas ao público feminino. Nosso projeto visa atender as mulheres por mais tempo, sendo que a atividade física estimula a memória e coordenação motora, quando aliada ao convívio social com as demais colegas pode levar a uma melhora ou estabilização de certas doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson, considerando o interesse recíproco da Administração Regional bem como da população em promover atividades que fomentem a saúde, visando contemplar 160 mulheres motivando-as para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa.

Tal parceria é fundamental na execução do projeto, no interesse recíproco de incentivar o esporte e hábitos saudáveis para a comunidade feminina do DF.



2.3 JUSTIFICATIVA DO PROJETO:

Um projeto como o "Melhor Idade" desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar físico e mental das mulheres com mais de 60 anos no DF. Com atividades presenciais planejadas para envolver 160 participantes nos turnos matutino e vespertino, este projeto vai além de uma simples oferta de serviços, sendo um compromisso com as mulheres idosas da Região Administrativa de Sobradinho.

Atualmente, no Distrito Federal, há mais de 240 mil idosos, 14.032 em Sobradinho, o que corresponde 8,6% da população, conforme o Núcleo da Saúde do Idoso no DF (Naisi), a capital está envelhecendo e a atenção para com a terceira idade tende a aumentar, razão pela qual o projeto visa contemplar o público alvo residente na região administrativa de Sobradinho.

A inclusão de sessões com um nutricionista reflete o compromisso com a saúde física das participantes. Em um contexto em que a nutrição adequada é fundamental para o envelhecimento saudável, oferecer orientações alimentares personalizadas é inestimável. Mulheres mais velhas enfrentam desafios únicos, como mudanças no metabolismo e no apetite e o acesso a apoio nutricional pode ser decisivo para melhorar sua qualidade de vida.

Não se trata apenas de exercícios físicos e orientações nutricionais — esse projeto também oferece uma oportunidade valiosa para interação social. Participar de atividades com outras mulheres da mesma faixa etária pode ser revigorante, oferecendo um senso de comunidade e pertencimento que muitas vezes é difícil de encontrar. A construção de amizades e conexões significativas é parte essencial do envelhecimento bem-sucedido, e este projeto busca facilitar exatamente isso.

Além disso, ao direcionar suas atividades especificamente para mulheres, o projeto busca promover o empoderamento feminino. Fornecer um ambiente no qual as mulheres se sintam valorizadas, ouvidas e capacitadas é essencial para garantir que elas continuem desempenhando papéis ativos em suas próprias vidas e na sociedade em geral. Ao proporcionar ferramentas e recursos para cuidarem de si mesmas, este projeto está contribuindo para um futuro mais saudável e feliz para todas as participantes.

Diante de um cenário global de envelhecimento da população, iniciativas como essa são fundamentais para garantir que todos possam desfrutar de uma vida plena e significativa, independentemente da idade.

Alguns números importantes:

- **Participação em atividades físicas:** Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2018, cerca de 30% das mulheres em todo o mundo não atendiam às recomendações de atividade física, em comparação com 23% dos homens.

- **Participação em esportes organizados:** De acordo com o relatório “Women in Sport” do Comitê Olímpico Internacional (COI), em 2019, apenas 24% das posições nos órgãos de administração esportiva eram ocupadas por mulheres, refletindo uma falta de representação feminina no gerenciamento esportivo.
- **Disparidade salarial no esporte:** Segundo a Forbes, em 2020, entre os 100 atletas mais bem pagos do mundo, apenas uma mulher, Serena Williams, estava presente, destacando a disparidade salarial entre atletas de elite de diferentes gêneros.
- **Cobertura midiática:** Estudos sobre a cobertura midiática esportiva mostram que as mulheres recebem significativamente menos atenção da mídia do que os homens. Segundo o Instituto de Estatística da UNESCO, em 2020, menos de 5% da cobertura esportiva mundial era dedicada ao esporte feminino.
- **Dados da ABEE:** Os números de audiência das redes sociais ABEE, filiados, inscrições em competições e os primeiros números do censo apontam todos para a mesma proporção: cerca de 70% dos praticantes são homens, enquanto apenas 30% são mulheres.

Apesar de alguns fatores contribuírem diretamente para a desigualdade entre homens e mulheres na prática esportiva, é importante reconhecer que o cenário está mudando.

Para promover a igualdade de gênero no esporte, alguns esforços estão vindo à tona, como a inclusão de programas de empoderamento feminino, campanhas de conscientização e investimento em infraestrutura esportiva voltada para as mulheres.

Esse processo de melhoria é contínuo, desafiador e, requer o comprometimento de toda a sociedade para eliminar as barreiras que impedem as mulheres de participarem plenamente do mundo esportivo. Diante desse cenário é que propomos o projeto “Melhor Idade”.

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona às mulheres a serem mais ativas, melhora a saúde, motiva para a autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades. Praticar exercícios físicos regularmente permite a praticante sentir-se mais disposta, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver .

É perceptível que o perfil demográfico do Distrito Federal, se apresenta com um número acentuado de mulheres. De acordo com o PDAD – Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílio, as mulheres representam 52,3% da população do Distrito Federal.

Pesquisas científicas têm sido realizadas com o intuito de avaliar a relação entre envelhecimento saudável e atividade física regular. Observou-se que, a prática de atividade física tem influência satisfatória na qualidade de vida desse público em todos os aspectos (ARAÚJO et al., 2017). Ressalta-se que, as mulheres que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida dos que não participam. Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de

vida (SQUARCINI et al., 2015).

O projeto ofertará um espaço de atividades que contribuirão para um processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia, socialização, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e, ainda, na prevenção de situações de risco social para mulheres, com palestra, na qual falaremos mais ao longo do plano de trabalho.

Assim, além da questão de saúde física e mental, o esporte ainda gera em seus participantes: disciplina, cidadania, inserção social, como um fator de transformação de vida daqueles que se engajarem, ressaltando-se, ainda, que a presente proposta vai ao encontro do interesse recíproco do GDF e da Secretaria da Mulher do DF na realização do projeto. É importante reconhecer que a saúde e o bem-estar das mulheres são de interesse prioritário tanto para o GDF quanto para a Secretaria da Mulher do Distrito Federal. Ambas as entidades compartilham o compromisso de promover políticas públicas que atendam às necessidades específicas das mulheres, visando melhorar sua qualidade de vida e fortalecer sua participação na sociedade.

A promoção do esporte é um tema interligado com todos os aspectos do desenvolvimento sustentável e tema presente na Agenda 2030 da ONU que consiste em um plano de ação para as pessoas, o planeta e a prosperidade, que busca fortalecer a paz universal. O plano indica 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS, e 169 metas, para erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta. A prática de atividades esportivas faz parte dessa agenda e revela essa interação, transversalizando a natureza e a dinâmica da atual situação, no âmbito individual, comunitário e nacional e estão diretamente relacionados aos seguintes objetivos:

- Objetivo 3: Saúde de qualidade: O ODS 3 (assegurar vidas saudáveis e promover o bem-estar de todas as idades) explicitamente inclui fortalecer a prática de todos os esportes para todas as idades.
- Objetivo 5: Igualdade de Gênero: O ODS 5 (alcançar igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas) a prática esportiva contribui para o empoderamento de mulheres e jovens, bem como indivíduos e comunidades. O esporte tem um papel fundamental para a igualdade de gênero e isso afeta toda a sociedade.
- Objetivo 10: Redução das Desigualdades: Em relação ao ODS 10 (reduzir a desigualdade nos países e dentro deles), é importante ressaltar que o esporte é uma ferramenta essencial para diminuir a desigualdade social e racial, visto que, rompe os estereótipos desse meio. Além disso, a prática de atividades esportivas contribui positivamente para a formação social do indivíduo.
- Objetivo 16: Paz e Justiça: ODS 16 (Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar acesso à justiça para todos e construir instituições responsáveis e inclusivas em todos os níveis).

Portanto, o projeto “Melhor Idade” abrange diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da

ONU, para uma sociedade mais justa e solidária para toda a sociedade.

O maior benefício da realização desse projeto é a democratização e o fomento às políticas públicas para mulheres e também de acesso ao esporte, projetando a imagem do Distrito Federal com foco no fortalecimento do esporte e no empoderamento feminino. É crucial reconhecer que as mulheres enfrentam uma variedade de desafios específicos em relação à saúde física e mental. Desde questões ligadas à gravidez e parto até problemas de saúde crônicos, como dores musculares e lesões ortopédicas, as mulheres muitas vezes necessitam de cuidados especializados para enfrentar essas questões de forma eficaz. Nesse sentido, a oferta de serviços como pilates e fisioterapia pode proporcionar alívio das dores, melhoria da mobilidade e prevenção de lesões futuras, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida. O aspecto alimentar do projeto é igualmente crucial, pois diz respeito à dieta e alimentação das mulheres, especialmente as que possuem idade avançada e o metabolismo é mais lento.

A parceria do Instituto com a Secretaria de Estado da Mulher do Distrito Federal permitirá mais aderência de praticantes de diferentes níveis sociais.

A relevância desse projeto vai além do âmbito individual, estendendo-se também ao contexto social e cultural. Ao investir em serviços de saúde específicos para as mulheres, o GDF e a Secretaria da Mulher do DF estão reconhecendo e valorizando as necessidades únicas desse grupo, além de promover a igualdade de gênero no acesso aos cuidados de saúde. Isso é particularmente importante em uma sociedade onde as mulheres muitas vezes enfrentam desafios adicionais devido a questões de gênero, como discriminação, violência doméstica e falta de acesso a serviços de saúde adequados.

Nosso projeto se enquadra no eixo 7 do PDPM/DF, que fala sobre cultura, **esporte**, comunicação e mídia. O objetivo geral do eixo é **ampliar e promover a participação das mulheres na vida cultural e no exercício do esporte**, do lazer, da comunicação e da mídia, observando-se as dimensões de raça, etnia, orientação sexual, identidade de gênero, local de moradia, trabalho, classe social, deficiência e geracional das mulheres. Se torna importante, ainda segundo o PDPM, **promover a inserção das mulheres em ações educativas de esporte e lazer**, orientadas para inclusão social e para cidadania.

Diante da cota PCD que o projeto apresenta, com um total de 15 vagas, também nos enquadrados no PDPM no que diz respeito a cotas para mulheres com deficiência no esporte, na educação e em outros espaços.

2.4 OBJETIVO GERAL:

Realizar o projeto a Melhor Idade para mulheres na Região Administrativa de Sobradinho, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo as atividades de pilates, fisioterapia e nutricionista para atender 160 mulheres por 3 meses, além de promover palestras com foco em saúde.

2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar o acesso às políticas públicas para mulheres no Distrito Federal;
- Proporcionar o acesso a atividades esportivas para a população feminina do Distrito Federal;
- Fortalecimento e motivação do cultivo de hábitos saudáveis para as mulheres;
- Melhora da saúde mental das mulheres participantes.

2.5 METAS QUANTITATIVAS E QUALITATIVAS E INDICADORES DE MONITORAMENTO/ CUMPRIMENTO DAS METAS

Metas (Qualitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento das Metas
Contratação de profissionais qualificados para planejamento e execução do projeto	Recursos Humanos e Prestadores de serviços	Folha de Ponto Relatório com foto Contrato de trabalho Nota fiscal
Promover estrutura completa para realização do projeto	Aquisição/locação de insumos	Nota fiscal Fotos
Realizar pesquisa de satisfação com todos os inscritos do projeto	Grau de satisfação	Formulário disponibilizado para resposta via QR CODE fixado nas dependências do projeto.
Metas (Quantitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento
Inscrição de 160 mulheres no projeto	Inscrição	Ficha de inscrição Relatório Nominal dos Inscritos.
Ter 70% dos mulheres inscritas frequentes no projeto.	Mensurar o quantitativo de participantes mulheres nas atividades ofertadas.	Lista de Presença; Relatório Fotográfico.

2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

Nome do Evento:	Melhor idade Sobradinho		
Descrição/Etapa:	Atividades Físicas e Esportivas		
Data do Evento:	13/01/2025 a 13/04/2025	Turno:	Matutino / Vespertino
Período Custeado pelo Fomento:	13/12/2024 a 15/04/2025	Turno:	Matutino / Vespertino
Local:	QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02, CEP: 73.041-645		
	(...) Quadra Poliesportiva	(...)	Praça
	(...) Pátio	(...)	Piscina

Espaços Físicos Disponíveis:	(...) Ginásio	(...) Clube
	(X) Espaço Privado Qual? Loja comercial em Sobradinho DF.	(...) Outro Qual? _____
Quantidade de participantes neste evento		
Diretos: 160	Indiretos: 160	Total: 320
Quanto à abrangência (origem dos participantes)		
(...) Local		
(X) Regional		
(...) Nacional		

Faixa etária	Categoria-Modalidade/Data/Turno	Qtd.
(...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos)		
() Jovens (15 a 24 anos)		
(X) Adultos (entre 25 anos e 59 anos)	Pilates, fisioterapia, nutricionista, nos turnos matutino e vespertino.	65
(X) Idosos (a partir de 60 anos)		80
(X) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)		15
Inscrição dos participantes		
(...) Escolas		
(...) Em centros comunitários		
(...) Na sede da entidade proponente		
(...) Na sede de entidades parceiras		
(X) Pela internet. No site https://www.oquevemporai.com		
(X) Outros. No espaço destinado para o projeto, localizado na <i>QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02</i>		

2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA)

Inscrições 14/12/2024 à 12/01/2025



Para a realização do “Melhor Idade”, as inscrições serão realizadas entre o dia 14/12/2024 a 12/01/2025 ou até se esgotarem as vagas (ou seja, existindo vagas, até o último dia de evento, poderá haver inscrições para o projeto). Os interessados irão acessar o site de inscrição (<https://www.oquevemporai.com>) que possuirá plataforma especializada para a coleta das inscrições.

Haverá, ainda, local de inscrição presencial na *QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02*, onde estarão 2 auxiliares administrativos do projeto, devidamente identificados com a camiseta do projeto, com 2 computadores, 1 impressora com toner, resmas de papel e com acesso à internet para atender a demanda de inscrição dos interessados.

Serão disponibilizadas 160 vagas gratuitas e abertas à comunidade feminina. Dessas, 80 vagas serão reservadas para idosas, 65 para mulheres no geral e 15 para PCD.

Ao participar deste projeto, mediante assinatura de autorização de termo de imagem, o PARTICIPANTE cede todos os direitos de utilização de sua imagem, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos de transmissão e/ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.

Pré-produção

Contratações:

Para a efetiva realização do projeto proposto, serão necessários profissionais qualificados e capacitados, com experiência e capacidade na área esportiva cujo intuito é atender com eficiência e agilidade aos participantes, equipes e organização do evento.

Para as atividades terceirizadas serão contratados;

1- Coordenador Geral: responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços, pelo período de 4 meses que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.

1 - Gerente administrativo (necessário para auxiliar administrativamente, organizando planilhas, cronogramas junto ao diretor executivo e diretor geral);

1 - Diretor geral (responsável geral pelo projeto);

1 - Palestrante (responsável por ministrar as palestras ao longo do projeto);

1 - nutricionista (responsável pelos atendimentos de nutrição);

2 - Fisioterapeutas (responsáveis pelas atividades de fisioterapia estimulando os músculos de quem sofre limitações de movimento);

2 - Assistentes de fisioterapia (responsáveis por auxiliar os fisioterapeutas nas sessões e exercícios

propostos);

2 - Professores de educação física (responsáveis por orientar, planejar e acompanhar a prática de exercícios físicos);

2 - Assistentes de educação física (responsáveis por auxiliar os professores na orientação, planejamento e acompanhamento a prática de exercícios físicos);

2 - Auxiliares de limpeza (responsáveis pela limpeza e higienização dos locais de execução do projeto);

2 - auxiliares administrativos (responsável por diversas atividades como realização das inscrições, supervisão da higienização, controle de grade horária e frequência dos colaboradores e outros);

1 - Designer gráfico (criação do material digital e gráfico do projeto);

1 - Gerenciamento de mídias sociais (equipe responsável pela divulgação nas redes sociais);

Assessoria de imprensa (empresa contratada para criação de matérias, divulgação relacionadas ao projeto, sendo contratado 1 serviço por mês de projeto), serviços fotográficos (contratação de profissional especializado para trabalhar como fotógrafo) e link patrocinado para divulgação do projeto nas redes sociais e afins.

Cabe ressaltar que, todos as participantes receberão uma camiseta do projeto e estes estarão devidamente identificadas durante o acontecimento das aulas e/ou a execução do projeto, bem como cada membro da equipe de trabalho receberá 3 camisetas.

A importância de uma equipe numerosa e bem treinada em um projeto como o "Melhor Idade", destinado a um público frágil e particularmente delicado, como mulheres idosas, é indiscutível. A complexidade das necessidades e desafios enfrentados por esse grupo demográfico requer uma abordagem abrangente e multidisciplinar, que só pode ser alcançada com uma equipe experiente e diversificada.

Uma equipe numerosa permite uma atenção mais individualizada e personalizada aos participantes do projeto. Cada mulher idosa pode ter necessidades únicas em termos de saúde física, emocional e social. Uma equipe maior possibilita uma maior relação de cuidado e atenção, permitindo que cada membro da equipe se concentre em menos participantes, garantindo que nenhuma necessidade passe despercebida ou seja negligenciada.

Divulgação:

A divulgação do projeto via Termo de Fomento será iniciada dia 13 de dezembro de 2024 e se estenderá até o final da parceria, 15 de abril de 2025.

A divulgação do projeto se dará por meio de redes sociais específicas para o projeto, que serão criadas

após assinatura do Termo de Fomento, assim como o perfil da OSC e do evento, e através de equipe de mobilização na Região Administrativa de Sobradinho, no Distrito Federal.

Mobilização

A equipe de mobilização irá fazer a divulgação do projeto, durante 12 dias nos espaços físicos onde acontecerá o projeto na Região Administrativa de Sobradinho, distribuindo informações sobre o projeto para que não só os participantes, mas todos os que passarem pelo espaço identifiquem as atividades e as vinculem ao projeto. Além de serem distribuídos 15.000 (quinze mil) folders pela cidade de Sobradinho, tendo em vista que o público-alvo do projeto muitas vezes não tem acesso a internet, por isso escolhemos esse tipo de mídia, cujo objetivo é divulgar o projeto para alcançar 160 mulheres para participar efetivamente das atividades do projeto, além de apresentar todo o trabalho que será realizado à comunidade.

Ainda, no espaço onde acontecerão as atividades, estará exposto 1 (um) banner de sinalização do termo de fomento para identificação do projeto a todos os participantes, equipes e organização.

Períodos de execução do projeto:

13/12/2024 a 13/01/2025: Criação, confecção e impressão de folders e banners, divulgação do projeto, higienização do local, contratação do RH, elaboração de contratos e aquisição de materiais de escritório;

03/01/2025 a 12/01/2025: período de montagem do evento;

13/01/2025 a 13/04/2025: período de realização do projeto;

14/04/2025 e 15/04/2025: desmontagem e higienização do local.

Produção – Execução da parceria

O projeto “Melhor Idade Sobradinho” contará com um total de **seis eventos especialmente planejados para promover o bem-estar e a integração das participantes**. O projeto será iniciado com um evento de abertura, que reunirá **180 convidados**, incluindo autoridades, membros da instituição, parceiros, patrocinadores, participantes inscritos, a comunidade local e a equipe organizadora. O evento contará com som de pequeno porte e o fornecimento de alimentação para recepcionar todos os presentes, marcando o início das atividades.

Ao longo do projeto, serão realizados quatro eventos de convivência focados em palestras sobre

saúde e bem-estar, com o objetivo de conscientizar as participantes sobre cuidados preventivos e práticas de autocuidado, fortalecendo o vínculo entre as participantes e a equipe.

Palestras a serem ministradas:

PALESTRA	DESCRIÇÃO / EMENTA
1. Envelhecer com Saúde: O Papel da Fisioterapia na Qualidade de Vida	Aborda os principais desafios físicos enfrentados com o envelhecimento e como a fisioterapia pode atuar na prevenção e reabilitação de dores e limitações funcionais
2. Movimento é Vida: A Importância da Educação Física na Terceira Idade	Explora como a prática de atividades físicas regulares, como Pilates e alongamento, impacta positivamente o corpo e a mente
3. Nutrição Saudável na Melhor Idade: Alimentação para Corpo e Mente	Discute os benefícios de uma dieta equilibrada para o envelhecimento saudável. Aborda nutrientes essenciais, cuidados com doenças crônicas (como diabetes e hipertensão) e como criar refeições práticas e nutritivas.
4. A Importância da Saúde Mental no Envelhecimento Ativo	Foca no cuidado emocional e psicológico, discutindo como lidar com mudanças na vida, combater a solidão e fortalecer as redes de apoio
5. Postura e Mobilidade: Cuidados Diários para uma Vida Mais Confortável	Ensina como manter a postura correta nas atividades diárias para evitar dores e desconfortos.
6. Fortalecendo Laços: O Impacto das Relações Sociais na Saúde	Mostra como a convivência com amigos, familiares e grupos sociais pode influenciar positivamente a saúde física e emocional.

No último dia, o projeto será finalizado com uma Cerimônia de Encerramento, que incluirá um café da manhã balanceado e diversificado para celebrar o sucesso das atividades e confraternizar com todos os envolvidos. Esses encontros proporcionarão momentos de aprendizado, integração e celebração, contribuindo para o impacto positivo do projeto na vida das participantes e da comunidade.

➤ **1 Evento de Abertura**

- *Apresentar o projeto e suas atividades, criando um ambiente acolhedor e*

motivador para captação de participantes.

- *Atividades*
 - *Palestra sobre saúde e bem estar*
 - *Aulas experimentais*
 - *Momento de socialização com lanche e interação entre participantes*
- *Local: QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02, CEP: 73.041-645*
- *Data: 30/12/2024*

➤ **4 Eventos de Convivência**

- *Promover a integração social, o cuidado com a saúde e o bem-estar por meio de atividades contínuas*
- *Atividades*
 - *Palestra sobre saúde e bem estar*
 - *Roda de conversa sobre saúde em geral*
 - *Momento de socialização com lanche e interação entre participantes*
- *Local: QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02, CEP: 73.041-645*
- *Data: Entre os meses 01/2025 e 04/2025.*

➤ **1 Cerimônia de Encerramento**

- *Celebrar as conquistas das participantes e reforçar a importância do autocuidado contínuo.*
- *Atividades*
 - *Apresentação de resultados e depoimentos dos participantes*
 - *Palestra sobre saúde e bem estar*
 - *Momento de confraternização com lanche e interação entre participantes*
- *Local: QUADRA 13 CL 18 SOBRADINHO DF Loja 01 e 02, CEP: 73.041-645*
- *Data: 12/04/2025*

Atividades Melhor Idade Sobradinho

Mecânica de execução: Ao longo do projeto, atenderemos 160 pessoas. Caso haja desistência, essas pessoas serão substituídas, conforme lista de espera que será formulada a partir das inscrições.

AULAS DE PILATES e FISIOTERAPIA:

Idades: a partir de 25 anos Modalidade: Presencial

Quantidade de turmas: 16 turmas distribuídas de acordo com o cronograma no quadro Quantidade de Participantes por turma/horário: 16 turmas de 10 alunos cada.

Total de Participantes: 160 mulheres, sendo 80 a partir de 60 anos, 65 a partir de 25 anos e 15 vagas para PCD(serão disponibilizados 4 horários pela manhã e 4 horários pela tarde).

- **Dinâmica geral**

Observação: a dinâmica das aulas acontece da seguinte forma: disponibilizamos três salas ao mesmo tempo, cada uma com uma aula específica, acontecendo de forma simultânea, conforme discriminado acima: pilates e fisioterapia. Em uma sala separada, acontecerão os atendimentos com nutricionista, conforme horário já estabelecido no ato de inscrição.

Por se tratar de um projeto singular, pelo seu público e pelo seu objeto, cada aula tem sua dinâmica única, dependendo do planejamento de aula dos professores. Neste sentido, disponibilizaremos para os gestores o plano de aula de cada turma, onde ficará claro a disposição dos profissionais, juntamente com seu quantitativo, a depender da aula, mas todos os profissionais serão utilizados em seu quantitativo geral.

- **Pilates**

O pilates é um método de exercício que visa a conexão entre o corpo e a mente como uma unidade, de modo a melhorar a consciência corporal. Para tanto, os exercícios são baseados na centralização, respiração, fluidez, controle, precisão e concentração.

Nas aulas, a professora trabalhará cada aspecto dos movimentos, respiração, alinhamento da coluna, coordenação motora, priorizando o equilíbrio das mulheres, qualidade dos movimentos e concentração com atenção plena, leveza e sem pressa.

Os aparelhos a serem utilizados são Bolas de Pilates, Tatame, Reformer, Cadillac, Barrel, Chair e colchonetes.

Objetiva-se nas aulas de pilates que as mulheres melhorem a flexibilidade, concentração, redução de estresse, melhora na disposição, diminuição de dores musculares e adquirir resistência muscular.

- **Fisioterapia**

A fisioterapia é uma ciência da saúde que previne e trata disfunções cinéticas funcionais de órgãos e sistemas. O Fisioterapeuta é o profissional a quem compete executar métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do paciente.

Nas sessões de fisioterapia, após a elaboração do diagnóstico cinesiológico funcional da mulher, será identificado a abrangência da disfunção e será acompanhado a resposta terapêutica aos procedimentos indicados a mulher pelo fisioterapeuta.

Ademais, o fisioterapeuta, após os exercícios de pilates, trabalhará na preparação das articulações e orientarão sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante as aulas de treinamento das mulheres individualmente, caso necessário.

Os aparelhos a serem utilizados na fisioterapia serão a Maca Descompressão, Maca Fisioterapia,

Mioblaster Liberação Miofascial, Theragun, Theraband, Utrassom, Infravermelho, Aparelho Tens, Kit 6 ventosas, Aparelho pressão arterial, Oxímetro. Os procedimentos da fisioterapia com as mulheres contribuirão para prevenção, cura e recuperação da saúde, baseando-se em exercícios que promovam a restauração das funções motoras, melhor função respiratória e reorganização das sensações corporais.

▪ **Nutricionista**

A presença e a contribuição de nutricionista neste projeto são absolutamente cruciais, representando um componente fundamental para o sucesso e o bem-estar geral das participantes. O papel do nutricionista vai além da simples orientação alimentar; ele desempenha um papel integral na promoção da saúde física e na melhoria da qualidade de vida das mulheres idosas envolvidas.

É importante reconhecer que, com o avanço da idade, surgem necessidades nutricionais específicas e desafios alimentares que podem impactar a saúde de maneira significativa. As mulheres idosas frequentemente enfrentam questões como a perda de massa muscular, osteoporose, diabetes, hipertensão e problemas digestivos, que podem ser agravados por uma dieta inadequada. O nutricionista, com sua formação especializada, está bem preparado para oferecer orientação personalizada, ajustando planos alimentares de acordo com as necessidades individuais de cada participante.

Além disso, o nutricionista desempenha um papel vital na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na educação nutricional. Por meio de orientações baseadas em evidências, como a elaboração de cardápios balanceados e a incorporação de alimentos ricos em nutrientes essenciais, o nutricionista pode capacitar as participantes a adotar uma alimentação mais saudável. Isso contribuirá para o aumento da energia, a prevenção de doenças e a melhora da qualidade de vida. O nutricionista também pode auxiliar no planejamento de refeições que respeitem as preferências alimentares e as restrições médicas, como intolerâncias e alergias.

Outro aspecto fundamental do papel do nutricionista é a identificação e o encaminhamento de participantes que possam estar enfrentando problemas de saúde relacionados à nutrição, como desnutrição ou obesidade. O nutricionista está preparado para reconhecer sinais de deficiências nutricionais ou excessos, oferecendo acompanhamento adequado e, se necessário, encaminhamento para tratamento adicional com outros profissionais de saúde.

Os nutricionistas estarão disponíveis de segunda a quinta a cada 15 dias para atender os participantes, das 14h às 18h, mediante agendamento prévio, limitado a 6 atendimentos por dia com duração máxima de 40 minutos cada consulta. Os horários das sessões serão disponibilizados no período de inscrições e posteriormente confirmados através de contato telefônico com as alunas.



2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

Horário	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h – 9h	Turma 1 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 9 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 1 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 9 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas
9h – 10h	Turma 2 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 10 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 2 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 10 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas
10h- 11h	Turma 3 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 11 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 3 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 11 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas
11h-12h	Turma 4 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 12 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 4 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 12 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas e Alinhamento
14h – 15h	Turma 5 – SALA 01: Pilates	Turma 13 – SALA 01: pilates; SALA	Turma 5 – SALA 01: Pilates	Turma 13 – SALA 01: pilates; SALA	1 Aulão para 90 alunas e



	SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Atividades administrativas
15h- 16h	Turma 6 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 14 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 6 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 14 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas e Atividades administrativas
16h- 17h	Turma 7 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 15 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 7 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 15 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas e Atividades administrativas
17h – 18h	Turma 8 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 16 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 8 – SALA 01: Pilates SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 16 – SALA 01: pilates; SALA 02: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 2 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	1 Aulão para 90 alunas e Atividades administrativas

Conforme disposto no Cronograma acima, serão disponibilizados 8 horários diariamente, distribuídos nas segundas, terças, quartas e quinta, entre 16 turmas. Vale ressaltar que nas sextas ocorrerá aulões de ginástica localizada para 90 alunas das 8h às 11h, a lista para participar será disponibilizada durante a semana para quem se interessar em participar, se inscrever; alinhamentos pertinentes com a coordenação dos



professores das 11h às 12h; e por fim das 14h às 18h as atividades administrativas para organização da semana, alinhamentos em geral com a equipe.

As atividades administrativas que acontecerão as sextas-feiras serão destinadas a fechamento de relatório de atividades do projeto, avaliação semanal da frequência dos beneficiários, reunião junto a equipe de trabalho, reunião com os professores a fim de avaliar a qualidade e desempenho dos alunos durante as aulas, avaliação do desempenho, frequência e qualidade das aulas dos professores, avaliar a organização da equipe de trabalho e avaliar a qualidade da higienização dos ambientes e outros assuntos que vierem a surgir durante a execução do projeto necessários a serem discutidos.

Apesar de, na grade horária só constar atividades administrativas as sextas-feiras, o trabalho administrativo será realizado todos os dias da semana acompanhando a grade horária das aulas, ou seja, de segunda a sexta-feira das 08h às 18h.

Atendimentos de Nutrição:

Dias de atendimento	Duração do atendimento	Sala de atendimento	Total de atendimentos
De segunda a quinta, de 15 em 15 dias. (apenas 6 semanas de atividade em 3 meses de execução)	40 min 4 horas diárias 16 horas semanais 16h x 6 semanas = 96h	Sala 03	6 atendimentos por dia, conforme agendamentos.

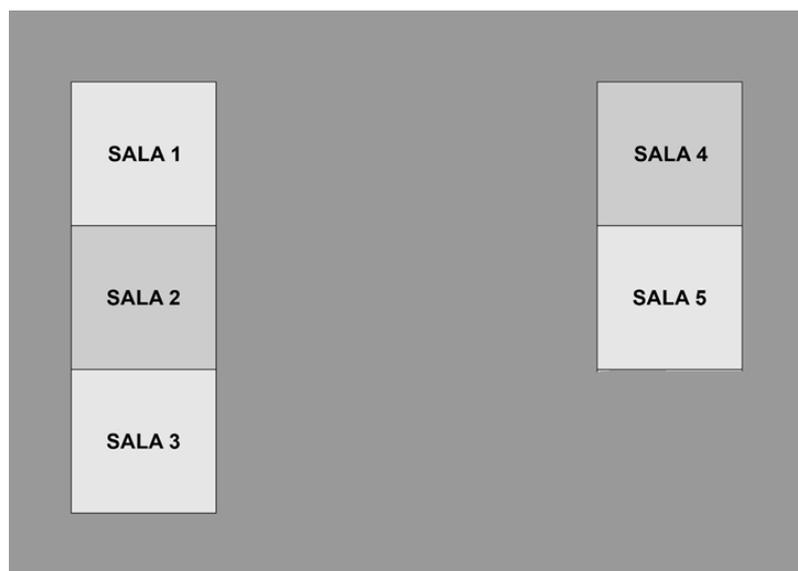
Equipe de RH

Função	Qty.	Forma de contratação do RH	Profissional a ser contratado já tem vínculo com a OSC? Qual?	Profissional da OSC é remunerado ou Não Remunerado	Carga horária de trabalho na OSC	Carga horária que será destinada ao projeto
Diretor Geral	1	PJ	Sim, presidente da OSC	Não remunerado	-	40 horas/semanais
Diretor Executivo	1	PJ	Não	-	-	40 horas/semanais
Gerente Administrativo	1	PJ	Não	-	-	40 horas/semanais

2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA

- Desenvolver a qualidade de vida, física e emocional das mulheres participantes;
- Criar a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa;
- Prevenção de doenças neurológicas, transtornos e a depressão;
- Democratização através da aderência das participantes ao evento, demonstrando a qualidade do investimento na saúde das mulheres.

2.9 CROQUI DO EVENTO



Sala 01: Pilates;

Sala 02: Fisioterapia;

Sala 03: Nutricionista;

Sala 04: Sala de apoio;

Sala 05: Coordenação.

2.10 CONTRAPARTIDA

Não se aplica.

3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

Cronograma de Execução			
Programação	Valor	Duração	
		Início	Término

Recursos humanos	R\$ 40.980,00	13/12/2024	13/04/2025
Prestação de Serviços	R\$ 122.727,08	13/12/2024	13/04/2025
Aquisição/locação de insumos	R\$ 119.897,44	13/12/2024	13/04/2025

4. DESEMBOLSO DA ENTIDADE: PAGAMENTO DE RH E DE FORNECEDORES

Todas as contratações serão por pessoa Jurídica, ficando a cargo da OSC a contratação por PJ sem vínculo empregatício. Os valores dos tributos, encargos- sociais e trabalhistas incidentes sobre as atividades previstas para a execução do objeto, ou informações relativas a eventuais imunidades ou isenções, são de responsabilidade do Instituto Líderes do Brasil.

O desembolso da entidade diz respeito à periodicidade dos pagamentos que serão realizados. Cabe à entidade realizar a gestão das suas contratações visando à correta aplicação de recursos públicos.

Nos casos de projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses) é necessário que o pagamento das ações seja mensal, ou por atividade realizada (ex: pagamento de instrutor por curso; locação de equipamento por evento). A aquisição de materiais que visam o desenvolvimento pleno do objeto (material de divulgação, lanche, camisetas, etc...) deve ser fracionada, permitindo à OSC a identificação real do quantitativo a ser adquirido.

Quanto a movimentação financeira, ressalta-se que no Decreto nº 37.843 de 13/12/2016, que regulamenta a aplicação da MROSC no Distrito Federal, no Artigo 38, estabelece:

Art. 38. A movimentação de recursos da parceria será realizada mediante transferência eletrônica sujeita à identificação do beneficiário final e os pagamentos serão realizados por crédito na conta bancária dos fornecedores e prestadores de serviços, uso de boleto bancário ou cheque nominal.

§ 1º Poderá ser admitida, excepcionalmente, a realização de pagamento em espécie, limitado a R\$ 1.000,00 por operação, quando configurada peculiaridade relativa ao objeto da parceria ou ao território de determinada atividade ou projeto, desde que:

I - haja essa previsão no plano de trabalho aprovado; ou

II - seja conferida autorização em decisão motivada do administrador público, a partir de solicitação formal da organização da sociedade civil.

Marcar as opções abaixo:

(x) Dou ciência do acima informado

- (x) Não haverá pagamento em espécie
() Haverá pagamento em espécie. Sendo as despesas a seguir:

Declaro para os devidos fins, conforme elementos dispostos no Inciso V do art. 28 do Decreto nº 37.843/2016, que o Plano de trabalho não apresentou valores dos tributos, dos encargos sociais e trabalhistas incidentes sobre as atividades previstas para a execução do objeto, ou informações relativas a eventuais imunidades ou isenções, pois as contratações dos prestadores de serviços serão exclusivamente realizadas mediante pessoa jurídica.

4.1. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ENTIDADE

Cronograma de Desembolso			
Meta	Etapa/Fase	Especificação	Mês
Meta 1	1.1	Recursos Humanos	Dezembro 2024 Fevereiro 2024
	1.2	Prestação de serviços	
Meta 2	2.1	Aquisição/locação de insumos	Dezembro 2024 Fevereiro 2024

1ª Parcela Dezembro 2024 – R\$141.802,26 (cento e quarenta e um mil, oitocentos e dois reais e vinte e seis centavos).

2ª Parcela Fevereiro 2025 – R\$141.802,26 (cento e quarenta e um mil, oitocentos e dois reais e vinte e seis centavos).

5. PLANILHA DE MATERIAIS/SERVIÇOS NÃO CONTEMPLADOS PELO FOMENTO (FONTE DE RECEITA DIVERSA)

Projeto só contará com recursos financeiros advindos do Termo de Fomento.

A entidade atesta que não terá fonte de recursos além daquele destinado pela Secretaria da Mulher

5.1 Planilha Termo de Fomento

PLANILHA TERMO DE FOMENTO - PROJETO MELHOR IDADE SOBRADINHO

Meta 1 Contratações

Etapa 1.1 Recursos Humanos

ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
1.1.1	1 Coordenador Geral - Contratação de profissional responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços. necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. – carga horária semanal de 40 horas	Mês	1	4	R\$ 3.475,00	R\$ 13.900,00	A contratação deste profissional justifica-se pela necessidade de um responsável pela coordenação geral, que incluirá a aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, a comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, a coordenação da relatoria e a centralização das demandas de serviços. Memória de Cálculo: R\$3.475,25 X 4 meses = R\$13.900,00. Pelo período de 13/12/2024 a 15/04/2025.
1.1.2	1 Gerente Administrativo - Contratação de profissional responsável por auxiliar administrativamente o projeto, organizando planilhas administrativas e financeiras, cronogramas, acompanhamento de demandas, prestação de contas e agendas e demais funções estabelecidas junto ao Coordenador e Diretor Geral. carga horária semanal de 40 horas	Mês	1	4	R\$ 3.400,00	R\$ 13.600,00	A contratação deste profissional justifica-se pela necessidade de um responsável pela gestão administrativa e financeira do projeto, incluindo o controle de cronogramas, agendas, e a prestação de contas, em conjunto com o produtor executivo e o diretor geral. Memória de Cálculo: R\$3.400,00 X 4 meses = R\$13.600,00. Pelo período de 13/12/2024 a 15/04/2025
1.1.3	1 Diretor Geral - Sendo 1 profissional responsável pelo planejamento, acesso, infraestrutura, operações, acompanhamento e fiscalização dos diversos serviços de apoio, bem como pela produção e execução das atividades. Sendo necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. Carga horária semanal de 40 horas	Mês	1	4	R\$ 3.370,00	R\$ 13.480,00	A contratação deste profissional justifica-se pela necessidade de um responsável pelo planejamento, acesso, infraestrutura, operações, acompanhamento e fiscalização dos diversos serviços de apoio, além da produção e execução das atividades. Memória de Cálculo: R\$3.370,00 X 4 meses = R\$13.480,00. Pelo período de 13/12/2024 a 15/04/2025
Valor Total da Etapa 1.1						R\$ 40.980,00	

Etapa 1.2 Prestação de Serviços



1.2.1	1 Designer gráfico - Criação da Identidade visual do projeto, arte final e aplicação nas peças de comunicação nos vídeos. Material digital e gráfico. Serviço contrato em todo período de execução do projeto.	Serviço	1	1	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00	Necessário para criação das artes do evento, que será transmitido online, máscaras, logomarcas e divulgações. Durante todo período de realização do projeto, de extrema importância para divulgação e veiculação em massa do projeto. Memória de Cálculo: R\$4.000,00 X 1 serviço Pelo período de 13/12/2024 a 15/04/2025
1.2.2	Gerenciamento de mídias sociais – Contratação de serviço de planejamento e desenvolvimento de cronograma de comunicação e divulgação durante todo o período do projeto para as mídias sociais, utilizando principalmente as redes sociais, objetivando propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação.	Serviço	1	4	R\$ 2.730,00	R\$ 10.920,00	Contratação de empresa com especialização em Gerenciamento de mídias sociais para prestação de serviço em todo período do projeto, propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação, fazer relatório de alcance e de público atendido. Memória de Cálculo: R\$2.730,00 X 4 serviços = R\$ 10.920,00. Pelo período de 13/12/2024 a 15/04/2025
1.2.3	1 Nutricionista - Profissional da saúde especializado na promoção, manutenção e recuperação da saúde por meio da alimentação. Atuará realizando atendimentos individuais e coletivos, orientando sobre hábitos alimentares saudáveis e elaborando planos nutricionais personalizados. Carga Horária: 16h/semanais.	Hora	1	96	R\$ 64,90	R\$ 6.230,40	Contratação de 1 profissional que trabalha na promoção, manutenção e recuperação da saúde por meio da alimentação. Busca promover o bem estar, atuando na prevenção e no tratamento alimentar. Preço praticado segundo a Tabela de Honorários Nutricionistas 2024. Valor referente ao atendimento. Serão 6 semanas (segunda a quinta) de atendimento ao longo do projeto, com 6 atendimentos diários. Memória de Cálculo: R\$64,90 X 6 semanas X 4 dias X 4h de atendimento/dia = R\$6.230,40. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025, de 15 em 15 dias



1.2.4	2 Auxiliares Administrativos - Profissional responsável pelo controle de receitas e despesas e pelo gerenciamento das tarefas de rotina essenciais ao funcionamento de qualquer organização, como emissão de documentos, atualização de cadastro e atendimento dos pacientes. São necessários 2 funcionários por conta da quantidade de horas no dia. Manhã e tarde - carga horária semanal de 40 Horas	Mês	2	6	R\$ 2.483,33	R\$ 14.899,98	Contratação de profissional para controlar as receitas e despesas e gerenciar as tarefas essenciais ao funcionamento do projeto na produção, sendo 2 pelo período de 3 meses, totalizando 6 meses. Memória de Cálculo: R\$2.483,33 X 6 meses = R\$14.899,98. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
1.2.5	2 Professores de Educação Física - Profissional formado em educação física com comprovação do CREFI. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses - Carga horária semanal de 20 Horas	Mês	2	6	R\$ 2.400,00	R\$ 14.400,00	Contratação de 4 professores de educação física, responsáveis pelas aulas de musculação dos idosos pelo período de 3 meses, totalizando 12 meses. Memória de Cálculo: 2 profissionais x R\$2.400,00 X 3 meses = R\$14.400,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
1.2.6	2 Assistentes de Educação Física - Ajuda nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, acompanha as práticas desportivas, avalia o preparo físico de atletas e dá apoio na prestação de orientações em geral. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses. (Estudante de Educação Física) carga horária semanal de 20 Horas	Mês	2	6	R\$ 1.200,00	R\$ 7.200,00	Contratação de 2 profissionais que auxiliam nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, junto aos professores de educação física, pelo período de 3 meses, totalizando 6 meses. Memória de Cálculo: 2 profissionais x R\$1.200,00 X 3 meses = R\$7.200,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
1.2.7	2 Fisioterapeutas - Profissional formado na área de fisioterapia. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses. Carga horária semanal de 20 Horas.	Mês	2	6	R\$ 3.187,28	R\$ 19.123,28	Contratação de 2 profissionais de fisioterapia que iram executar métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física dos idosos. Sendo 3 meses, totalizando 6 meses. Memória de Cálculo: 3 profissionais x R\$3.187,28 X 6 meses = R\$19.123,28. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025



1.2.8	2 Assistentes de Fisioterapia - Assistentes de fisioterapia providenciam tratamentos físicos e terapêuticos a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses. carga horária semanal de 20 Horas	Mês	2	6	R\$ 1.400,00	R\$ 8.400,00	Contratação de 2 assistentes de fisioterapia para acompanhar os tratamentos físicos e terapêuticos a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção, sendo 3 meses, totalizando 6 meses. Memória de Cálculo: 2 profissionais x R\$1.400,00 X 3 meses = R\$8.400,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
1.2.9	2 Auxiliares de Limpeza - Serviços com profissionais treinados, capacitados e uniformizados para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. carga horária de 40 horas semanais. Necessário 2 profissionais por mês, totalizando 6 meses.	Mês	2	6	R\$ 1.285,00	R\$ 7.710,00	Contratação de 2 profissionais, por 3 meses, responsáveis para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. Total 6 meses. Memória de Cálculo: 2 profissionais x R\$1.285,00 X 3 meses = R\$7.710,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025.
1.2.10	Assessoria de imprensa - Contratação de empresa de releases e matérias para criação, planejamento, desenvolvimento e divulgação de matérias relacionadas as atividades da Atividade na Melhor Idade. Requerendo pautas de inserções e pautas em diversos veículos de comunicação. Emissão de relatórios e mensuração de alcance das mídias, clipagem - contratação de serviço por mês de projeto.	Serviço	1	1	R\$ 4.225,00	R\$ 4.225,00	Necessário para divulgação de matérias relacionadas as atividades da programação do projeto apresentação à imprensa, sendo no período total de execução do projeto. Memória de Cálculo: R\$4.225,00 X 1 serviço = R\$4.225,00. Pelo período de 13/12/2024 a 13/04/2025.
1.2.11	Palestrante - Contratação de palestrante com especialização ou atuante na área de Saúde para ministrar a palestra aos participantes. Serão 6 palestras no total. 1. Envelhecer com Saúde: O Papel da Fisioterapia na Qualidade de Vida 2. Movimento é Vida: A Importância da Educação Física na Terceira Idade 3. Nutrição Saudável na Melhor Idade: Alimentação para Corpo e Mente 4. A Importância da Saúde Mental no Envelhecimento Ativo 5. Postura e Mobilidade: Cuidados Diários para uma Vida Mais Confortável 6. Fortalecendo Laços: O Impacto das Relações Sociais na Saúde	Cachê	1	6	R\$ 2.769,67	R\$ 16.618,02	Necessário para fornecer informações atualizadas e conscientizar as mulheres e os idosos sobre práticas de autocuidado e prevenção, promovendo uma vida mais saudável e ativa por meio de palestras. Memória de Cálculo: R\$2.769,67 X 6 palestras = R\$16.618,02 Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025



1.2.12	Registro Fotográfico - Contratação de um profissional especializado para trabalhar como fotógrafo todos os dias do projeto, com experiência comprovada em registro de eventos.	Serviço	1	3	R\$ 3.000,00	R\$ 9.000,00	Necessário para fotografar o projeto durante os 3 meses, coletando foto de todos os itens e atividades durante o projeto. Memória de Cálculo: R\$3.000,00 X 3 serviços = R\$9.000,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
Valor Total da Etapa 1.2						R\$ 122.727,08	
VALOR TOTAL DA META 1						R\$ 163.707,08	
Meta 2 Infraestrutura							
Etapa 2.1 Aquisição/Locação de insumos							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida (Diária/Mês/Mts/Serviço/Unidade)	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
2.1.1	Resma de papel: Resma de Papel: Pacote com 500 folhas de papel branco, formato A4 (210mm x 297mm), gramatura de 75g/m ² , adequado para impressão, cópia e escrita para atividades de apoio ao projeto.	Unidade	10	10	R\$ 15,50	R\$155,00	Necessário para impressão de diversos documentos ao longo da execução do projeto, como folhas de ponto para todos os funcionários, para todos os alunos, palestras e dinâmicas. São 10 unidades para os 4 meses de projeto. Memória de Cálculo: R\$15,50 X 10 unidades = R\$155,00. Pelo período de 13/12/2025 a 13/04/2025
2.1.2	Locação de Impressora - Impressora Multifuncional Laser Mono 137FNW 20ppm 110v hp 4ZB84A. Sendo 1 unidade por 3 meses.	Mês	1	3	R\$ 199,00	R\$ 597,00	Locação de 1 impressora. Necessário para fazer impressão de diversos documentos. Sendo 3 meses de locação para o projeto. Memória de Cálculo: R\$199,00 X 3 meses = R\$597,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.3	Locação de sistema De Sonorização (pequeno porte) - Sistema de sonorização ambiente pequeno, com 02 caixas de som no pedestal, mesa de som de 04 canais, conectadas a 2 microfones e ao computador, compatíveis ao tamanho do espaço.	Mês	1	3	R\$ 549,50	R\$ 1.648,50	Locação de 1 sistema de sonorização ambiente por 3 meses necessários para aulas do projeto. Memória de Cálculo: R\$549,50 X 3 meses = R\$1.648,50. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.4	Locação 1 Reformer - A Torre para Reformer Cross Pilates possui estrutura em aço carbono 1020 e inox 304. Aparelho do Pilates semelhante a uma cama, utilizado para auxiliar no momento da realização dos movimentos do Método. Quando uma pessoa pratica Pilates no Reformer, seu corpo e mente melhoram em vários aspectos como reabilitação, condicionamento físico e flexibilidade.	Mês	1	3	R\$ 848,00	R\$ 2.544,00	Locação de 1 reformer, por 3 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates. Memória de Cálculo: R\$848,00 X 3 meses = R\$2.544,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025



2.1.5	<p>Locação de 1 aparelho de pilates Cadillac - Estrutura em madeira e em aço carbono, acabamento em pintura eletrostática preta micro texturizada. Colunas deslizantes verticais, longarinas e olhais em aço inox. Estofamento em espuma aglomerada de alta densidade. Revestimento em couríssimo. Molas fabricadas em aço carbono. Desenvolvido para prática de exercícios que desafia verdadeiramente os músculos profundos do abdômen, desenvolve a flexibilidade da espinha, trabalha a mobilidade do ombro, fortalece as costas e alonga o corpo todo.</p>	Mês	1	3	R\$ 1.150,00	R\$ 3.450,00	<p>Locação de 1 Cadillac, por 3 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates. Memória de Cálculo: R\$1.150,00 X 3 meses = R\$3.450,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.6	<p>Locação de 1 aparelho Chair - é um equipamento de Pilates compacto, mas muito versátil. O seu formato é composto por uma estrutura que simula uma poltrona, com assento confortável, um pedal ou em alguns modelos dois pedais independentes e apoios de mãos laterais removíveis.</p>	Mês	1	3	R\$ 600,00	R\$ 1.800,00	<p>Locação de 1 Chair, por 3 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates. Memória de Cálculo: R\$600,00 X 3 meses = R\$1.800,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.7	<p>Locação de 1 Espaldar - utilizado para alongamentos, reabilitações, e também serve como acessório para compor exercícios, podendo ser usado juntamente com faixas elásticas, tubulares, molas, rolo, bolas, entre outros. Serve de suporte para diversos exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, principalmente aqueles focados nos músculos da coluna vertebral, amplitude de movimento, força e flexibilidade.</p>	Mês	1	3	R\$ 100,00	R\$ 300,00	<p>Locação de 1 Espaldar, por 3 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates, fisioterapia e musculação. Memória de Cálculo: R\$100,00 X 3 meses = R\$300,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.8	<p>Locação Torre Dumbell - O Suporte MegaGym para halteres, foi pensado para trazer mais organização para seu local de treino. Feito com um desing original da MegaGym Equipamentos Fitness, ele ocupa pouco espaço, mantendo assim uma estética melhor para sua Academia, Clínica, Residência ou Condomínio. Com capacidade para 10 pares de halteres (20 unidades halter)</p>	Mês	1	3	R\$ 300,00	R\$ 900,00	<p>Locação de 1 Torre Dumbell, por 3 meses, necessários para o desenvolvimento das aulas de pilates. Memória de Cálculo: R\$300,00 X 3 meses = R\$900,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.9	<p>Locação de 1 carrinho auxiliar mesa com 3 Prateleiras Aço Carbono na cor branca - A Mesa Carrinho auxiliar possui estrutura em aço, possui 3 prateleiras em MDF com 15 mm de espessura para a acomodação de aparelhos e demais materiais utilizados</p>	Mês	1	3	R\$ 50,00	R\$ 150,00	<p>Necessário para organizar os materiais das aulas, por 3 meses. Memória de Cálculo: R\$50,00 X 3 meses = R\$150,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.10	<p>Aquisição de 30 colchonetes - tecido sintético, material impermeável e resistente de alta durabilidade. Altura: 3 cm; Largura: 40 cm; Comprimento: 90 cm</p>	Unidade	30	30	R\$ 25,65	R\$ 769,50	<p>Necessários para realizar as atividades de musculação, pilates e fisioterapia, além de proteger a sua coluna, fornecer isolamento térmico evitando o seu contato direto com o chão e evitar lesões enquanto você realiza exercícios físicos e garantir o conforto na hora das práticas. Memória de Cálculo: R\$25,65 X 30 unidades = R\$769,50. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>

2.1.11	<p>Locação 1 Maca Descompressão - Feita em aço carbono e pintura epóxi na cor branca, desenvolvida a partir de conceitos modernos, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização.</p>	Mês	1	3	R\$ 1.650,00	R\$ 4.950,00	<p>Locação de 1 maca de descompressão, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: $R\\$1.650,00 \times 3 \text{ meses} = R\\$4.950,00$. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.12	<p>Locação 2 Macas de Fisioterapia - Fabricada em madeira com revestimento em polipropileno, a Cama Maca Portátil Diva possui espuma com uma espessura de 5cm que a deixará muito mais confortável.</p>	Mês	2	6	R\$ 111,25	R\$ 667,50	<p>Locação de 2 macas de fisioterapia, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: $2 \text{ macas} \times R\\$111,25 \times 3 \text{ meses} = R\\$667,50$. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.13	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster Liberação Miofascial - O Kit para Liberação Miofascial em MDF Ultra - Salus Brasil possui 7 peças que permitem aplicar a técnica de Liberação Miofascial em tecidos superficiais e profundos. Possuem design anatômico, se adequam a mão do profissional e proporcionam praticidade durante o tratamento. Sua estrutura arredondada, minimiza o desconforto do paciente durante aplicação da técnica.</p>	Mês	1	3	R\$ 250,00	R\$ 750,00	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: $R\\$250,00 \times 3 \text{ meses} = R\\$750,00$. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.14	<p>Locação de 1 Theragun - Massageador semelhante ao Theragun/Hypervolt. Ferramenta indispensável para fisioterapeutas e esportistas que necessitam de uma liberação miofascial de alta qualidade.</p>	Mês	1	3	R\$ 80,00	R\$ 240,00	<p>Locação de 1 Theragun-Massageador, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: $R\\$80,00 \times 3 \text{ meses} = R\\$240,00$. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.15	<p>Locação de 1 Ultrassom - Equipamento microcontrolado por ultrassom terapêutico destinado aos tratamentos de reabilitação física e de estética. Tem a função de gerar ondas sonoras, que são vibrações mecânicas a serem transformadas em energia atuante no tecido de forma contínua ou pulsada. Quando utilizado em seu modo contínuo a energia produzida pelo transdutor pode gerar um leve calor, o que em casos de patologias agudas, pode ser desconfortável, mesmo este tipo de tratamento sendo muito eficaz nestes casos. Na terapia por ultrassom modo pulsado são gerados pulsos de onda com intervalos rápidos que são suficientes para o resfriamento da circulação sanguínea da área tratada, onde os resultados são causados pelos efeitos não térmicos do equipamento.</p>	Mês	1	3	R\$ 250,00	R\$ 750,00	<p>Locação de 1 Ultrassom, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: $R\\$250,00 \times 3 \text{ meses} = R\\$750,00$. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>

2.1.16	<p>Locação de kit ginastica localizada - Conjunto composto por uma bola de Pilates, um step antiderrapante, um par de caneleiras de 2kg e um bastão, ideal para exercícios de fortalecimento, alongamento e condicionamento físico, proporcionando suporte completo para atividades de ginástica localizada e promoção da saúde física no projeto.</p>	kit	30	90	R\$ 53,00	R\$ 4.770,00	<p>Kit necessário para oferecer uma estrutura adequada às atividades coletivas de fortalecimento muscular e alongamento, promovendo a saúde e o bem-estar físico das participantes de forma segura e eficiente. Serão utilizados nos aulões as sextas para atender as 30 alunas dos aulões e das aulas da semana.</p> <p>Memória de Cálculo: R\$53,00 X 30 unidades X 3 meses = R\$4.770,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.17	<p>Locação 2 Infravermelho - Suporte de Mesa 220v com lâmpada de infravermelho 250w e frequência 50/60hz. - Interruptor Liga/Desliga; - Possui regulagem para direcionamento do foco da lâmpada; - Leve e fácil de transportar. Necessários 2 equipamentos</p>	Mês	3	6	R\$ 80,00	R\$ 480,00	<p>Locação de 2 aparelhos de infravermelho, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: 2 infravermelho x R\$80,00 X 3 meses = R\$480,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.18	<p>Locação Aparelho Tens - Equipamento para aplicação de corrente elétrica via eletrodos em contato direto com o paciente para terapia de disfunções neuromusculares com as correntes TENS, FES e Russa e conta com quatro canais com ajuste de intensidade independentes, possibilita a escolha de parâmetros, entretanto, oferece programas de terapias pré-determinados para facilitar os atendimentos.</p>	Mês	1	3	R\$ 100,00	R\$ 300,00	<p>Locação de 1 aparelho tens, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica. Memória de Cálculo: R\$100,00 X 3 meses = R\$300,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>
2.1.19	<p>Aquisição 1 Kit Cipa - com os seguintes itens: tesoura, termômetro, luvas cirúrgicas, máscara de proteção facial, pinça, óculos de proteção, colar cervical, gaze esterilizada, esparadrapo, algodão hidrófilo, antisséptico, água oxigenada de 10 volumes, água boricada, álcool de 70%, ataduras de crepe, band-aid, solução de iodo e entre outros, - 1 Capa para kit Cipa, 1 Prancha longa em polietileno, 1 Imobilizador de cabeça adulto, 1 Conjunto de 3 cintos de engate rápido (Amarelo, Vermelho e Preto), 1 Jogo de tala aramada em borracha tipo E.V.A. com 4 tamanhos, 1 Bandagem triangular tam M.: 100 x 100 x 140 cm, 1 Colar cervical P, 1 Colar cervical M, 1 Colar cervical G, 4 Pares de luvas cirúrgicas estéreis, 4 Ataduras de crepe 10 x 1,20 cm, 4 Ataduras de crepe 15 x 1,20 cm, 1 Fita Micropore 25 mm x 10 m, 2 Máscaras RCP descartável.</p>	Unidade	1	1	R\$ 945,00	R\$ 945,00	<p>Necessário para primeiros socorros que oferece itens de cuidados imediatos a quem possa sofrer algum acidente no ambiente corporativo. O Kit Cipa possibilita atendimento emergencial básico. Durante os 3 meses de projeto. Memória de Cálculo: R\$945,00 X 1 unidade. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025</p>



2.1.20	Aquisição de Álcool em gel antisséptico 500 ml mata até 99,99% das bactérias contém álcool etílico hidratado a 70°INPM	Unidade	30	30	R\$ 16,00	R\$ 480,00	Necessários para assepsia das mãos e higienização de superfícies e objetos, durante os 3 meses de projeto. Memória de Cálculo: R\$16,00 X 30 unidades = R\$480,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.21	Aquisição 8 caixas de Máscara Cirúrgica com 50 unidades cada- Descartável tripla	Unidade	8	8	R\$ 17,73	R\$ 141,84	Aquisição de 8 caixas de máscaras cirúrgicas – descartáveis triplas, por se tratar de um projeto com idosos, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados. Memória de Cálculo: R\$17,73 X 8 unidades = R\$141,84. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.22	Aquisição de 8 caixas de Luvas com 100 unidades cada - Modelo cirúrgica	Unidade	8	8	R\$ 25,00	R\$ 200,00	Aquisição de 8 caixas de luvas – modelos cirúrgicas, devido ser um projeto com idosos, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados. Memória de Cálculo: R\$25,00 X 8 unidades = R\$200,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.23	Camisetas – Confecção de 250 camisetas de malha fio 30,4/0 cores, tamanhos /m/g/gg/xxg, gola em viés meia manga, gravação frente verso conforme a arte oferecida pelo projeto para os pacientes.	Unidade	260	260	R\$ 34,50	R\$ 8.970,00	Aquisição de 260 camisetas para identificação dos participantes do projeto, equipe e professores. Serão 160 para os alunos (uma para cada aluno) e 100 para equipe, professores, autoridades e membros da instituição (3 para cada membro). Memória de Cálculo: R\$34,50 X 260 unidades = R\$8.970,00. Pelo período de 13/12/2024 a 13/01/2025
2.1.24	Locação de 2 Notebooks (Computador Movva Intel Dual Core J1800, 4GB,HD 500GB, Linux- MVLIJ18005004 ou similar/superior) (necessário para os funcionários envolvidos)	Mês	3	6	R\$ 180,00	R\$ 1.080,00	Locação de 2 computadores, por 3 meses, para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física e fisioterapia (2 para os auxiliares administrativos) . Memória de Cálculo: 2 notebooks x R\$180,00 X 3 meses = R\$1.080,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025



2.1.25	Equipe de mobilização - Serão 10 (dez) profissionais responsáveis por divulgar e informar a população sobre o projeto durante 12 dias que antecedem o início do projeto. Empresa contratada e responsável por qualquer encargo trabalhista. Carga Horária de 4 horas diárias.	Diária	12	120	R\$ 159,23	R\$ 19.107,60	Necessário para a divulgação do projeto com a distribuição dos cartazes e folders, visando a importância da vinda de novos beneficiários ao projeto devido a divulgação. Memória de Cálculo: R\$159,23 X 10 pessoas X 12 dias = R\$19.107,60. Pelo período de 13/12/2024 a 13/01/2025
2.1.26	50 cartazes - Confecção de impressão de cartazes no formato A3 para divulgação do projeto e suas atividades.	Unidade	50	50	R\$ 3,43	R\$ 171,50	Confecção de 10 cartazes necessários para a divulgação do projeto a serem fixados em estabelecimentos da Região Administrativa. Memória de Cálculo: R\$3,43 X 50 unidades = R\$171,50. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.27	Confecção e impressão de 15.000 folders - 15X21 4/4 Cores Couchê 150g.	Unidade	15000	15000	R\$ 0,15	R\$ 2.250,00	Impressão de 15.000 folders necessários para a divulgação do projeto, item necessário para divulgação na forma integral para alcance de novos beneficiários ao projeto. Memória de Cálculo: R\$0,15 X 15000 unidades = R\$2.250,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.28	Fornecimento de café da manhã sem reposição - Cardápio diferenciado de alimentos e bebidas não alcoólicas para atender 160 pessoas. Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc.); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. O material e utensílios para atender o número de pessoas. Será necessário para os seguintes momentos: 1 Evento de Abertura, 4 Eventos de Convivência, 1 Evento de Encerramento.	Unidade	160	960	R\$ 19,00	R\$ 18.240,00	Fornecimento de café da manhã para todos envolvidos no projeto para o Evento de Abertura, os 04 Eventos de Convivência e para o Evento de Encerramento, totalizando 6 eventos. Serão oferecidos para 160 pessoas por evento. Memória de Cálculo: R\$19,00 X 160 Unidades X 6 eventos = R\$18.240,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.29	Acesso à Internet. Ponto de internet. Disponibilização de rede de dados wifi de no mínimo 300 MB de download e 100MB de upload, incluindo toda parte lógica e física (cabos, equipamentos, roteadores) garantindo total acesso, com segurança e confiabilidade, sem limite de conexões - Necessário para o coworking	Mês	1	4	R\$ 295,00	R\$ 1.180,00	Contratação de internet, por 4 meses, necessária para o projeto para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física e fisioterapia. Memória de Cálculo: R\$295,00 X 4 meses = R\$1.180,00. Pelo período de 13/12/2024 a 13/04/2025



2.1.30	70 Galões de água 20 L - Fornecimento e reabastecimento de galões de água 20L.	Unidade	70	70	R\$ 13,00	R\$ 910,00	Aquisição de 70 galões de água de 20 litros, para os 3 meses de projetos, necessários para hidratação dos participantes. Memória de Cálculo: R\$13,00 X 70 unidades = R\$910,00. Pelo período de 13/01/2025 a 13/04/2025
2.1.31	Aluguel de sala de 150 metros incluso água, luz, IPTU, condomínio e manutenção. Necessário alugar pelo período de 4 meses.	Mês	1	4	R\$ 6.000,00	R\$ 24.000,00	Espaço onde será realizado as atividades do projeto. Memória de Cálculo: R\$6.000,00 X 4 meses = R\$24.000,00. Pelo período de 13/12/2024 a 13/04/2025
2.1.32	Painéis em mobiliário urbano (outdoor de painel de led e lona) - Locação de painel de led e outdoors espalhados pela região de Sobradinho, sendo em rodovias, prédios, avenidas com grande circulação de pessoas e carros para maior divulgação do projeto "Melhor Idade Sobradinho" em diferentes meios e ambientes. Os painéis possuem tamanho de 9m por 3m e serão instalados nos seguintes locais: 1) Subida do Colorado 2) quadra 4 em frente a delegacia 3) curva da rodoviária 4) em frente ao balão que vai para sobradinho 5) Br 020 na entrada de Sobradinho, 6) Quadra 2 em frente ao Sabin.	Serviço	1	6	R\$ 2.000,00	R\$ 12.000,00	Necessário para ampliar a visibilidade e o alcance do projeto "Melhor Idade Sobradinho," promovendo seu impacto junto ao público-alvo e à comunidade em geral. Memória de Cálculo: R\$2.000,00 X 6 serviços = R\$12.000,00. Pelo período de 13/12/2024 a 13/01/2025
2.1.33	Impulsionamento através de publicações em redes sociais	Serviço	1	1	R\$ 5.000,00	R\$ 5.000,00	Necessário para divulgação do projeto e inscrição dos alunos e veiculação da marca da Secretaria da Mulher e propagar ações da mesma. Memória de Cálculo: R\$5.000,00 X 1 serviço. Pelo período de 13/12/2024 a 13/04/2025
Valor Total da Etapa 2.1						R\$ 119.897,44	
VALOR TOTAL DA META 2						R\$ 119.897,44	
VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO						R\$ 283.604,52	

6 DIVULGAÇÕES E IDENTIFICAÇÕES DO EVENTO

A organização da sociedade civil declara que divulgará o Termo de Fomento e o Plano de Trabalho na internet@onglideresdobrasil, em locais visíveis do seu site e de suas sedes sociais e nos estabelecimentos em que exerça suas ações, a relação das parcerias celebradas. A divulgação da relação de parcerias será mantida pela organização da sociedade civil até cento e oitenta dias após o término de vigência conforme dispostos nos Art. 79 e 80 do Decreto nº 37.843/2016:

Art. 79. A organização da sociedade civil deverá divulgar na internet, em locais visíveis de suas sedes sociais e nos estabelecimentos em que exerça suas ações, a relação das parcerias celebradas.

Art. 80. A divulgação da relação de parcerias deverá ser mantida pela administração pública e pela organização da sociedade civil até cento e oitenta dias após o término de vigência dos instrumentos, incluídas, no mínimo, as seguintes informações:

I - Data de assinatura, identificação do instrumento e do órgão da administração pública responsável;

II - Nome da organização da sociedade civil e seu número de inscrição no CNPJ;

III - descrição do objeto da parceria;
IV - Valor total da parceria e valores liberados, quando for o caso;
V - Situação da prestação de contas da parceria, que deverá informar a data prevista para a sua apresentação, a data em que foi apresentada, o prazo para a sua análise e o resultado conclusivo; e
VI - Valor da remuneração da equipe de trabalho vinculada à execução do objeto e paga com recursos da parceria, com indicação das funções que seus integrantes desempenham e do valor previsto para o respectivo exercício.
A identificação visual do Projeto nos espaços físicos será feita por meio de banners, faixas ou outra forma similar, bem como virtualmente nas redes sociais abaixo:
Instagram oficial da OSC e nas redes sociais @onglideresdobrasil

7. Previsão de Receitas

PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares)		
QTD.	Nome	Receitas
1	Emenda Parlamentar da Deputada Jaqueline Silva	R\$ 283.604,52
Total		R\$ 283.604,52

Brasília, 09 de dezembro de 2024.

Joffre Moreira Lima Neto
CPF nº 017.113.801-56
Presidente





LÍDERES DO BRASIL
MOVIMENTO DE UNIÃO, FORTALECIMENTO E DEFESA
DA CLASSE EMPRESARIAL

(61) 3536-4050



grupolideresdobrasil.com.br
projeto lideresdobrasil@gmail.com



Quadra 08, comércio local 3, sala 304
Ed. Serra Verde - **Sobradinho-DF**

