

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome da OSC: Instituto Nova Aliança		
Nome Fantasia:		
CNPJ: 23.291.629/0001-33	Endereço: QD QR 111 CJ 1, 15	
Complemento: Lote	Bairro/Cidade: Samambaia Sul	CEP: 72301-401
Telefone: (DDD) (61) 98549-6653	Telefone: (DDD)	
E-mail: institutoina.adm@gmail.com		Site/Redes Sociais:
Data Constituição OSC: 06/05/2015		Data situação Cadastral: 03/03/2020
Responsável da OSC (Dirigente): Ricardo José da Cruz Mota		
CPF: 720.997.201-34	RG/Órgão Expedidor: 2202250 SSP-DF	Telefone do Dirigente: (DDD) (61) 98549-6653
Endereço do Dirigente: QD QR 111 CJ 1, 15		CEP: 72301-401
Período de mandato diretoria Início: 09/07/2022		Fim: 09/07/2026

1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

Responsável pelo acompanhamento da parceria: Leonardo Soares Braga	
Função na parceria: Coordenador Geral	
RG/Órgão Expedidor: 1935504 SSP-DF	CPF: 707.636.581-20
Telefone Fixo:	Telefone Celular: (61) 98517-3677
E-mail do Responsável: merlinusparcerias@gmail.com	

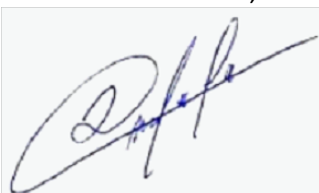
1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

Histórico da Instituição e Atividades Voltadas para as Mulheres

O **Instituto Nova Aliança (INA)**, fundado em 6 de maio de 2015 e presidido por Ricardo José da Cruz Mota, é uma organização não governamental sem fins lucrativos que atua em diversas frentes de promoção social, cultural e de desenvolvimento humano. Com foco na inclusão e no empoderamento, o INA se dedica especialmente à valorização das mulheres em situação de vulnerabilidade social.

Dentre as principais ações voltadas para o público feminino, o INA realiza projetos que promovem capacitação profissional, saúde, cultura e integração social. Entre eles estão:

- **Cursos Profissionalizantes:** Em 2023, o Instituto Nova Aliança (INA) promoveu cursos profissionalizantes na região de Samambaia/DF, com destaque para as formações em cabeleireiro e corte e costura. Durante 30 dias, 30 mulheres participaram de atividades intensivas, com carga horária de 60 horas, divididas entre conteúdos básicos, intermediários e práticas específicas.



No curso de cabeleireiro, as participantes adquiriram conhecimentos fundamentais sobre cuidados capilares, incluindo técnicas de corte, hidratação e finalização. Já no curso de corte e costura, aprenderam modelagem, confecção e acabamento de peças de vestuário, desenvolvendo habilidades essenciais para o mercado de trabalho.

Essas iniciativas não apenas proporcionaram qualificação técnica, mas também impulsionaram a autoestima e abriram caminhos para a geração de renda e a independência financeira das participantes. O INA reafirma, com ações como essa, seu compromisso com o fortalecimento social e o empoderamento feminino.

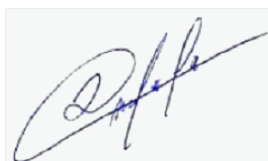
- **Saúde e Conscientização:** O instituto promove campanhas preventivas voltadas à saúde da mulher, com foco na conscientização sobre o câncer de mama, câncer de colo de útero e saúde mental. Essas atividades buscam educar e apoiar mulheres em todas as fases da vida. Constantemente o Instituto efetua promoção de campanhas em Samambaia/DF de combate a doenças voltadas a mulher incentivando a promoção da saúde e bem-estar
- **Projetos Culturais:** O INA realiza rodas de conversa, eventos culturais e workshops voltados ao empoderamento feminino, discutindo temas como igualdade de direitos, inclusão social e a valorização das mulheres como protagonistas de transformação, além da execução de projetos voltado para criança e adolescente voltados para produção musical, aulas de violão, bateria, baixo e demais, ensino de Grafite em escolas, corridas de kart, exposição de artesanato
- **Inclusão Esportiva, Musical e de arte:** Iniciativas como oficinas de musicalização e atividades de inclusão feminina no esporte, como a capoeira, promovem saúde física, integração social e superação de barreiras culturais, além da oficina de grafite ofertada em escolas do DF.. A música e o esporte são usados como ferramentas para fortalecer a autoconfiança e a expressão das mulheres.

O INA se consolida como um espaço de transformação, oferecendo suporte, educação e oportunidades às mulheres, crianças e adolescentes. Projetos já realizados pelo INA:

- Evento – Roda de capoeira - fevereiro de 2020 em Brasília/DF
- Evento - Apresentação de Capoeira no CAV -julho de 2020 no Guará/DF
- Evento de capoeira, apresentações e roda de bate papo - abril de 2021, no Caic Norte de Samambaia/DF.
- Encontro no Parlamento Mundial - agosto 2021, Brasília/DF
- Oficina de Musicalização - novembro 2023, Samambaia/DF
- Encontro de Artes Marciais, Jiu-Jitsu e Taekon D - Abril de 2023, Brasília/DF
- Copa Brasileira de Kart Amador - CBKA - abril 2024, Paranoá/DF
- Resgatando a Feira da Lua - maio 2024, Sobradinho/DF
- Resgatando a Feira da Lua - 2ed - novembro 2024, Sobradinho/DF
- Cultura para todos - dezembro 2024, Planaltina/DF
- Curso Cabelereira para mulheres - outubro, 2023, Samambaia/DF
- Curso de costura para mulheres - janeiro, 2023, Samambaia/DF
- Brasília em Grafite - novembro 2024, Planaltina/DF

2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: Olhar Para o Futuro	
Local de realização:	St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina - DF
Período de execução:	23/12/2024 a 30/04/2025
Período de realização do Evento:	26/12/2024 a 28/03/2025
Enquadramento: () participação (X) educacional () rendimento	



Previsão de beneficiários diretos: 360
Previsão de público indireto: 740 (Considerando a média de 2 dependentes por aluna + prestadores de serviço e RH)
Valor Total do Projeto: R\$ 276.932,92 (duzentos e setenta e seis mil, novecentos e trinta e dois reais e noventa e dois centavos).
Valor Total do Termo de Fomento: R\$ 276.932,92 (duzentos e setenta e seis mil, novecentos e trinta e dois reais e noventa e dois centavos).

2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do projeto Olhar Para o Futuro

2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O projeto "Olhar Para o Futuro" tem como objetivo promover a inclusão social e o desenvolvimento integral de mulheres em situação de vulnerabilidade, atendendo 360 participantes que enfrentam desafios de diversas naturezas. A iniciativa oferece capacitação profissional em Corte e Costura e Artesanato, além de apoio emocional e psicológico, com vistas a fortalecer a autoestima e proporcionar autonomia econômica às beneficiárias. Paralelamente, busca incentivar a saúde física e o bem-estar por meio da introdução à prática de Capoeira.

O projeto reconhece que muitas mulheres podem ter dificuldade de participar devido à ausência de alternativas para o cuidado de seus filhos. Por isso, serão disponibilizadas atividades específicas para crianças e adolescentes acompanhados por essas participantes, garantindo que nenhuma mulher deixe de usufruir das oportunidades do projeto por falta de assistência a seus dependentes.

A abordagem adotada integra educação, acolhimento, cultura, saúde e geração de renda, criando um ambiente seguro e colaborativo que promove o crescimento pessoal e a transformação social. Com isso, busca-se não apenas aliviar os efeitos da vulnerabilidade, mas também proporcionar um caminho sustentável para um futuro mais digno e promissor para as mulheres e suas famílias.

2.3 JUSTIFICATIVA DO PROJETO:

O projeto "Olhar Para o Futuro" é uma resposta à vulnerabilidade socioeconômica que atinge mulheres em Planaltina-DF, uma região que enfrenta desafios significativos em termos de acesso a recursos, serviços e oportunidades. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Planaltina apresenta uma alta taxa de desemprego feminino, agravada pelo fato de muitas mulheres serem chefes de família e enfrentarem dificuldades para conciliar trabalho e responsabilidades domésticas. Além disso, Planaltina possui um dos índices mais elevados de violência contra a mulher no Distrito Federal, de acordo com os registros da Secretaria de Segurança Pública.

O público-alvo do projeto abrange mulheres entre 18 e 59 anos, predominantemente chefes de família, muitas delas com baixo nível de escolaridade e inserção precária no mercado de trabalho. Essas mulheres frequentemente enfrentam barreiras adicionais, como a falta de apoio para o cuidado de filhos e dependentes, tornando difícil a participação em atividades que poderiam melhorar sua condição de vida. Em muitas situações, essas barreiras levam à perpetuação do ciclo de pobreza, exclusão social e baixa autoestima.

A escolha de Planaltina-DF como local de execução do projeto está alinhada com a necessidade urgente de intervenção nessa região, que possui uma das populações mais carentes do Distrito Federal. Ao oferecer oportunidades de capacitação profissional, apoio emocional, atividades culturais e esportivas, o projeto busca solucionar problemas estruturais que impedem o progresso dessas mulheres e suas famílias.

Identificação do Problema



Os principais problemas enfrentados pelas mulheres de Planaltina incluem:

- **Desemprego e falta de qualificação profissional:** Grande parte das mulheres não possui formação ou capacitação que as permita acessar o mercado de trabalho formal.
- **Violência doméstica e discriminação de gênero:** A vulnerabilidade econômica frequentemente contribui para a perpetuação de situações de violência e dependência.
- **Falta de acolhimento emocional e psicológico:** A ausência de suporte adequado contribui para a baixa autoestima, dificuldades de socialização e problemas de saúde mental.
- **Falta de atividades para dependentes:** Muitas mulheres deixam de participar de programas e atividades por não terem com quem deixar seus filhos.

Soluções Propostas

O projeto propõe uma abordagem holística para solucionar os problemas identificados:

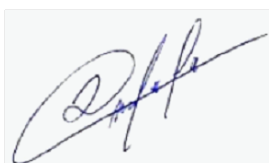
1. **Capacitação profissional:** Serão realizadas oficinas de Costura e Cultura e Arte, com foco no empreendedorismo e na geração de renda.
2. **Apoio emocional e psicológico:** Por meio de rodas de conversa e oficinas de equilíbrio socioemocional, as mulheres serão incentivadas a resgatar sua autoestima e a desenvolver habilidades interpessoais.
3. **Promoção da saúde física:** Oficinas de Capoeira serão realizadas para estimular a prática de atividade física e o bem-estar.
4. **Apoio jurídico:** Oficinas intituladas "Meus Direitos" orientarão as mulheres sobre temas como violência de gênero, direitos trabalhistas e políticas públicas.
5. **Atividades para crianças e adolescentes:** Para garantir a participação plena das mulheres, o projeto oferecerá atividades lúdicas e educativas para os filhos das participantes, promovendo um ambiente acolhedor e inclusivo.

Adequação às Diretrizes dos Programas Distritais

O projeto está alinhado com os Programas Distritais e com as diretrizes da Secretaria da Mulher do Distrito Federal (SMDF), promovendo a igualdade de gênero, a proteção e o enfrentamento de todas as formas de discriminação e violência contra as mulheres. As oficinas e atividades propostas têm como objetivo garantir os direitos das mulheres, fortalecer sua autonomia e combater as desigualdades de gênero.

Além disso, o projeto terá um impacto direto em 360 mulheres ao longo de três meses, divididas em duas turmas diárias de 30 participantes. Com duas turmas por turno, e oficinas realizadas em horários adaptáveis, o alcance total é significativo, atendendo às demandas das participantes de maneira inclusiva e eficiente. Especificamente, o projeto atende aos seguintes objetivos e ações previstas nos programas da Secretaria da Mulher do Distrito Federal (SMDF) e do Governo do Distrito Federal (GDF):

- **Enfrentamento à violência contra a mulher:** Por meio das oficinas "Meus Direitos" e rodas de conversa, o projeto oferece orientação jurídica, conscientização sobre direitos e acesso às políticas públicas, fortalecendo a autonomia das mulheres e ampliando sua capacidade de romper com ciclos de violência.
- **Empoderamento econômico e social:** As oficinas de Costura e Cultura e Arte promovem a capacitação profissional e a geração de renda, alinhando-se ao objetivo de inclusão produtiva das mulheres em situação de vulnerabilidade.
- **Acolhimento e suporte emocional:** As atividades voltadas ao equilíbrio socioemocional e o espaço seguro para troca de experiências fortalecem as mulheres como indivíduos e como participantes ativas na comunidade.



- **Integração social e cultural:** As oficinas de Capoeira e atividades artísticas estimulam a saúde física, o bem-estar emocional e a inclusão social, em conformidade com os programas que visam ampliar o acesso a atividades culturais e esportivas.

Caracterização dos Interesses Recíprocos

A proposta atende diretamente aos interesses da SMDF e do GDF ao implementar ações concretas que promovem a equidade de gênero, a proteção social e o fortalecimento da cidadania. O projeto oferece soluções práticas para problemas enfrentados pelas mulheres de Planaltina, ao mesmo tempo em que reforça os compromissos institucionais das políticas públicas distritais.

Para a SMDF, o projeto é uma oportunidade de ampliar o alcance de suas ações por meio de uma parceria com o Instituto Nova Aliança, fortalecendo a promoção de direitos, a redução das desigualdades de gênero e a inclusão social. Já para o GDF, o projeto reforça as metas de desenvolvimento regional sustentável e melhora os indicadores sociais em uma das regiões mais vulneráveis do Distrito Federal.

A implementação das atividades previstas não apenas beneficia diretamente as participantes e suas famílias, mas também promove uma transformação social em Planaltina, contribuindo para o cumprimento das metas distritais e gerando impactos duradouros na qualidade de vida da população.

Importância do Legado

O legado do projeto transcende a capacitação profissional e o acolhimento imediato. Ele busca transformar a realidade social e econômica das beneficiárias, promovendo independência financeira, fortalecimento da autoestima e criação de uma rede de apoio comunitária. As oficinas e atividades também criarão um espaço seguro para as mulheres e seus filhos, contribuindo para o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários.

Por meio de sua abordagem interdisciplinar e comunitária, o projeto "Olhar Para o Futuro" se estabelece como uma iniciativa de impacto duradouro, alinhada aos interesses da SMDF e do GDF, garantindo um futuro mais equitativo e promissor para as mulheres de Planaltina e suas famílias.

2.4 OBJETIVO GERAL:

Realizar o projeto "**Olhar Para o Futuro**" no período de **26 de dezembro de 2024 a 28 de março de 2025**, na região de **Planaltina-DF**, para atender diretamente **360 mulheres em situação de vulnerabilidade social**, promovendo capacitação profissional em Corte e Costura e Artesanato, atividades culturais e esportivas, acolhimento emocional e psicológico, além de oficinas jurídicas sobre direitos das mulheres. O projeto busca romper os ciclos de pobreza e exclusão social por meio de uma abordagem integrada, fortalecendo a autonomia econômica, a autoestima e o bem-estar físico e emocional das participantes, enquanto promove a inclusão social e a proteção de seus dependentes. O projeto busca proporcionar oportunidades de desenvolvimento e autonomia, melhorando a qualidade de vida e preparando as beneficiárias para um futuro mais promissor.

A implementação dessa iniciativa contribuirá para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, alinhada às diretrizes da Secretaria da Mulher do Distrito Federal (SMDF), garantindo às mulheres o acesso às mesmas oportunidades de crescimento, inserção no mercado de trabalho e valorização pessoal, ampliando o impacto positivo na comunidade local.

2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

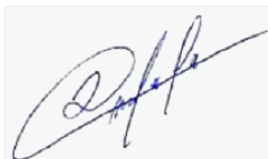


1. *Proporcionar capacitação profissional para **360 mulheres em situação de vulnerabilidade social** na área de Corte e Costura e Artesanato, promovendo sua autonomia econômica e ampliando suas oportunidades de inserção ou reinserção no mercado de trabalho.*
2. *Oferecer **acolhimento emocional e psicológico** às participantes por meio de rodas de conversa e oficinas de equilíbrio socioemocional, fortalecendo a autoestima, o bem-estar emocional e a capacidade de enfrentamento de desafios.*
3. *Promover a **conscientização sobre os direitos das mulheres** através de oficinas jurídicas, orientando sobre questões de violência de gênero, direitos trabalhistas e acesso a políticas públicas, incentivando a denúncia e a busca por suporte em situações de risco.*
4. *Estimular a prática de **atividades físicas e culturais**, como Capoeira e Artesanato, com o objetivo de melhorar a saúde física, incentivar o bem-estar e fortalecer os vínculos comunitários.*
5. *Disponibilizar atividades para **crianças e adolescentes dependentes** das beneficiárias, garantindo um ambiente seguro e educativo que permita a plena participação das mulheres no projeto.*
6. *Fomentar o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários através de atividades integrativas, contribuindo para a coesão social e a construção de redes de apoio entre as participantes.*
7. *Promover o **desenvolvimento de competências socioemocionais** e a ampliação do universo informacional e cultural das mulheres, crianças e adolescentes atendidos, por meio de ações interdisciplinares e metodologias participativas.*
8. *Criar um legado social na comunidade de Planaltina-DF ao estimular a autonomia, a valorização e a cidadania das mulheres participantes, contribuindo para a redução de desigualdades de gênero e exclusão social.*

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

As Metas qualitativas estão diretamente relacionadas a Planilha de Termo de Fomento 5.1, sendo os indicadores as etapas de cada Meta.

Metas (Qualitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento das Metas
<i>Meta 1 - Contratação de profissionais qualificados</i>	<i>Etapa 1 – Recursos Humanos Etapa 2 – Prestadores de serviço</i>	<i>- Contratos - Notas Fiscais - Comprovantes bancários</i>
<i>Meta 2 – Aquisição de material de qualidade para realização do projeto.</i>	<i>Etapa 2.1 – Materiais pedagógicos Etapa 2.2 – Kit Lanche</i>	<i>- Registro fotográfico - Notas Fiscais - Comprovante bancário</i>
<i>Meta 3 – Contratar estrutura adequada</i>	<i>Etapa 3.1 – Estrutura física Etapa 3.2 – Locação de equipamentos</i>	<i>- Registro fotográfico - Notas Fiscais - Comprovante bancário</i>
<i>Meta 4 – Comunicação visual do evento</i>	<i>Etapa 4.1 – Serviços de comunicação</i>	<i>- Registro fotográfico - Notas Fiscais - Comprovante bancário</i>



<i>Pesquisa de Satisfação com as participantes atestando a qualidade do evento.</i>	<i>Percepção geral do projeto</i>	<i>- Fichas da pesquisa - Relatório final com dados de satisfação.</i>
Metas (Quantitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento
<i>Atendimento direto a 360 mulheres participantes</i>	<i>Quantidade de mulheres atendidas</i>	<i>- Listas de presença diárias - Registro fotográfico das ações do projeto.</i>
<i>Atendimento de 120 crianças/adolescentes dependentes</i>	<i>Quantidade de dependentes atendidos</i>	<i>Listas de presença e registros das atividades diárias</i>
<i>Realização de 96 horas de Oficina de Costura</i>	<i>Carga horária e participação</i>	<i>Relatórios de atividades com fotos e listas de presença</i>
<i>Realização de 96 horas de Oficina de Cultura e Arte</i>	<i>Carga horária e participação</i>	<i>Relatórios de atividades com fotos e listas de presença</i>
<i>Realização de 72 horas de Oficina Meus Direitos</i>	<i>Carga horária e participação</i>	<i>Relatórios das aulas, atas e registros fotográficos</i>
<i>Realização de 48 horas de Oficina de Capoeira</i>	<i>Carga horária e participação</i>	<i>Relatórios com fotos e controle de participação</i>
<i>Realização de 24 horas de Roda de Conversa</i>	<i>Carga horária e participação</i>	<i>Relatórios com atas e registros das discussões</i>
<i>Realização de 360 horas de Ludoterapia/Práticas Desportivas</i>	<i>Carga horária e participação</i>	<i>Relatórios com fotos e acompanhamento pedagógico</i>
<i>Entrega de certificados para as participantes</i>	<i>Quantidade de certificados emitidos</i>	<i>Registro das participantes certificadas e evento final</i>

2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

Nome do Evento:	<i>Olhar Para o Futuro</i>		
Descrição/Etapa:	<i>Aula Inaugural do Projeto</i>		
Data do Evento:	<i>26/12/2024</i>	Turno:	<i>Vespertino</i>
Local:	<i>St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF</i>		
Espaços Físicos Disponíveis:	<i>(...) Auditório</i>	<i>(...) Praça</i>	
	<i>(...) Sala de aula</i>	<i>(...)</i>	
	<i>(...) Espaço Privado</i>	<i>(X) Outro</i>	
	<i>Qual? _____</i>	<i>Qual? Galpão</i>	
Quantidade de participantes neste evento			
Diretos: 360	Indiretos: 380	Total: 740	

Quanto à abrangência (origem dos participantes)		
(...) Local		
(X) Regional		
(...) Nacional		
Faixa etária	Data/Turno	Qtd.
(X) Crianças/Adolescentes (até 17 anos)	26/12/2024 Vespertino	
(X) Adultos (entre 18 anos e 59 anos)	26/12/2024 Vespertino	330
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	26/12/2024 Vespertino	20
(X) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)	26/12/2024 Vespertino	10
Inscrição dos participantes		
No local do projeto (St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF)		

Nome do Evento:	<i>Olhar Para o Futuro</i>		
Descrição/Etapa:	<i>1º Ciclo do Projeto (Cada ciclo forma 120 mulheres)</i>		
Data do Evento:	06/01/2025 a 31/01/2025	Turno:	<i>Matutino / Vespertino</i>
Local:	St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF		
Espaços Físicos Disponíveis:	(...) Auditório	(...) Praça	
	(X) Sala de aula	(...)	
	(...) Espaço Privado	(X) Outro	
	Qual? _____	Qual? Galpão	
Quantidade de participantes neste evento			
Diretos: 120	Indiretos: 260	Total: 380	
Quanto à abrangência (origem dos participantes)			
(...) Local			
(X) Regional			
(...) Nacional			
Faixa etária	Data/Turno	Qtd.	
(X) Crianças/Adolescentes (até 17 anos)	06/01/2025 a 31/01/2025 <i>Matutino / Vespertino</i>		
(X) Adultos (entre 18 anos e 59 anos)	06/01/2025 a 31/01/2025 <i>Matutino / Vespertino</i>	100	
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	06/01/2025 a 31/01/2025 <i>Matutino / Vespertino</i>	18	
(X) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)	06/01/2025 a 31/01/2025 <i>Matutino / Vespertino</i>	2	
Inscrição dos participantes			
No local do projeto (St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF)			

Nome do Evento:	<i>Olhar Para o Futuro (Cada ciclo forma 120 mulheres)</i>		
Descrição/Etapa:	<i>2º Ciclo do Projeto</i>		
Data do Evento:	03/02/2025 a 28/02/2025	Turno:	<i>Matutino / Vespertino</i>
Local:	St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF		
Espaços Físicos Disponíveis:	(...) Auditório	(...) Praça	
	(X) Sala de aula	(...)	

	(...) Espaço Privado Qual? _____	(X) Outro Qual? Galpão
Quantidade de participantes neste evento		
Diretos: 120	Indiretos: 260	Total: 380
Quanto à abrangência (origem dos participantes)		
(...) Local		
(X) Regional		
(...) Nacional		
Faixa etária	Data/Turno	Qtd.
(X) Crianças/Adolescentes (até 17 anos)	03/02/2025 a 28/02/2025 Matutino / Vespertino	
(X) Adultos (entre 18 anos e 59 anos)	03/02/2025 a 28/02/2025 Matutino / Vespertino	100
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	03/02/2025 a 28/02/2025 Matutino / Vespertino	18
(X) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)	03/02/2025 a 28/02/2025 Matutino / Vespertino	2
Inscrição dos participantes		
No local do projeto (St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF)		

* Considerando uma média de 2 crianças/adolescentes por mulher atendida.

Nome do Evento:	<i>Olhar Para o Futuro</i>		
Descrição/Etapa:	<i>3º Ciclo do Projeto (Cada ciclo forma 120 mulheres)</i>		
Data do Evento:	03/03/2025 a 28/03/2025	Turno:	<i>Matutino / Vespertino</i>
Local:	St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF		
Espaços Físicos Disponíveis:	(...) Auditório	(...) Praça	
	(X) Sala de aula	(...)	
	(...) Espaço Privado	(X) Outro	
	Qual? _____	Qual? Galpão	
Quantidade de participantes neste evento			
Diretos: 120	Indiretos: 260	Total: 380	
Quanto à abrangência (origem dos participantes)			
(...) Local			
(X) Regional			
(...) Nacional			
Faixa etária	Data/Turno	Qtd.	
(X) Crianças/Adolescentes (até 17 anos)	03/03/2025 a 28/03/2025 Matutino / Vespertino		
(X) Adultos (entre 18 anos e 59 anos)	03/03/2025 a 28/03/2025 Matutino / Vespertino	100	
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	03/03/2025 a 28/03/2025 Matutino / Vespertino	18	
(X) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)	03/03/2025 a 28/03/2025 Matutino / Vespertino	2	
Inscrição dos participantes			
No local do projeto (St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF)			

2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA)

PRÉ-PRODUÇÃO:

1. Pré-Produção

Período: 23/12/2024 a 25/12/2024

1.1 Contratação de Equipes de Trabalho

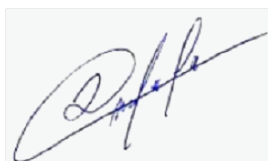
- **Ações:** Seleção e formalização de contratos com coordenadores gerais, instrutores (corte e costura, artesanato, capoeira, equilíbrio socioemocional, e direitos), assistentes administrativos, psicólogos, e outros profissionais essenciais para a execução do projeto.
- **Objetivo:** Garantir uma equipe qualificada e bem estruturada para atender às demandas do projeto.
- **Público-Alvo:** Profissionais contratados para oficinas e suporte administrativo.
- **Duração:** Todo o período de pré-produção.

1.2 Reunião Geral de Planejamento

- **Ações:** Alinhamento entre os integrantes da equipe, apresentação dos objetivos e atividades do projeto, ajuste do cronograma físico e financeiro, definição de responsabilidades e organização das turmas.
- **Objetivo:** Planejar a execução eficiente do projeto, garantindo clareza nas funções e integração da equipe.
- **Público-Alvo:** Coordenadores, instrutores e assistentes administrativos.
- **Duração:** 1 dia.

1.3 Definição de Material Didático e Equipamentos

- **Ações:** Listagem e aquisição/locação dos materiais e equipamentos necessários, como máquinas de costura, kits de corte e costura, materiais pedagógicos, tatames e brinquedos para as atividades das crianças.
- **Objetivo:** Assegurar que os recursos pedagógicos e estruturais estejam disponíveis para o início das atividades.
- **Público-Alvo:** Instrutores e participantes do projeto.



- **Duração:** 2 dias.

1.4 Definição da Identidade Visual e Comunicação

- **Ações:** Finalização da identidade visual do projeto, incluindo criação de logotipos, banners e material gráfico para divulgação.
- **Objetivo:** Reforçar a comunicação visual do projeto e garantir materiais alinhados aos valores e objetivos da iniciativa.
- **Público-Alvo:** Beneficiárias do projeto e público em geral.
- **Duração:** 2 dias.

1.5 Planejamento de Comunicação


- **Ações:** Desenvolvimento de estratégias de divulgação nas redes sociais, com mensagens direcionadas às participantes e à comunidade local para engajamento e fortalecimento da imagem do projeto.
- **Objetivo:** Informar e mobilizar as mulheres da comunidade para participarem das atividades.
- **Público-Alvo:** Mulheres em situação de vulnerabilidade social na região de Planaltina-DF.
- **Duração:** Todo o período de pré-produção.

1.6 Ajuste e Organização das Turmas

- **Ações:** Alocação das participantes nas turmas, organização de horários e turnos, definição de cronogramas de oficinas e atividades.
- **Objetivo:** Garantir uma distribuição eficiente das beneficiárias e otimização do tempo disponível.
- **Público-Alvo:** Coordenadores e beneficiárias.
- **Duração:** 1 dia.

1.7 Verificação de Autorizações e Documentações

- **Ações:** Revisão de contratos, termo de fomento, e verificação de conformidade legal para execução do projeto.
- **Objetivo:** Assegurar que todos os requisitos legais estejam atendidos para o início do projeto.



- **Público-Alvo:** Órgãos reguladores e administração pública.
- **Duração:** Todo o período de pré-produção.

Resumo do Cronograma de Pré-Produção:

1. **Contratação de equipes de trabalho:** 23/12 a 25/12
2. **Reunião geral de planejamento:** 24/12
3. **Definição de material didático e equipamentos:** 23/12 a 25/12
4. **Definição da identidade visual e comunicação:** 23/12 a 25/12
5. **Planejamento de comunicação:** 23/12 a 25/12
6. **Ajuste e organização das turmas:** 24/12
7. **Verificação de autorizações e documentações:** 23/12 a 25/12

DIVULGAÇÃO: A divulgação será feita da seguinte forma:

1. **Instagram oficial do projeto** (a ser criado): Postagens diárias desde o início da pré-produção (23/12/2024) até o encerramento do projeto (30/04/2025).
2. **Distribuição de panfletos:** diariamente, desde o dia 23/12/2024 (início da pré-produção) até o início do 3º Ciclo do projeto (03/03/2025) nos bairros: Jardim Roriz; Vila de Fátima; Setor de Oficinas e demais regiões de Planaltina-DF.

INSCRIÇÃO: As inscrições serão feitas de forma presencial no local do projeto (St. Res. Norte A EQ 4 - Jardim Roriz Planaltina – DF) e totalmente gratuitas. Serão oferecidas 120 vagas por mês (duração de um ciclo completo), divididas entre duas turmas de 30 mulheres cada por turno (2 turmas de 30 mulheres cada no turno matutino e 2 turmas de 30 mulheres cada no turno vespertino).

Cronograma de Inscrições:

- **26/12/2024 a 05/01/2025:** Inscrições para o 1º Ciclo
- **06/01/2025 a 31/01/2025:** Inscrições para o 2º Ciclo
- **03/02/2025 a 28/02/2025:** Inscrições para o 3º Ciclo

PRODUÇÃO-

2. Produção

Período: 26/12/2024 a 28/03/2025



2.1 Aula Inaugural

- **Data:** 26/12/2024
- **Ações:**
 - Apresentação do projeto para a comunidade, com a presença de todos os professores, equipe do projeto e representantes locais.
 - Realização de uma cerimônia de abertura com breves discursos sobre os objetivos e impactos do projeto.
 - Divulgação das atividades planejadas, horários e locais das oficinas.
 - Inscrição presencial para mulheres interessadas em participar do projeto.
- **Objetivo:** Engajar a comunidade, apresentar a equipe e permitir que as interessadas realizem sua inscrição no projeto.
- **Público-Alvo:** Mulheres em situação de vulnerabilidade social e seus dependentes, comunidade local e parceiros.
- **Duração:** 1 dia.
- **2.2 Três Ciclos de Oficinas (06/01/2025 a 28/03/2025)**
- **1º Ciclo de Oficinas** (Período: 06/01/2025 a 31/01/2025)
- **2º Ciclo de Oficinas** (Período: 03/02/2025 a 28/02/2025)
- **3º Ciclo de Oficinas** (Período: 03/03/2025 a 28/03/2025)
- **Público-Alvo:** 360 mulheres, divididas em três ciclos de quatro semanas cada ciclo, com quatro turmas diárias de 30 participantes cada (dois turnos, matutino e vespertino).
- **Local:** Espaço do projeto em Planaltina-DF.

As informações a seguir se referem a um ciclo completo de oficinas, sendo aplicadas nos 3 ciclos do projeto. As cargas horárias se referem ao total de cada turma (serão duas turmas por turno com 30 alunas cada durante cada ciclo):

1. Oficina de Costura

- **Carga Horária:** 32 horas (serão 3 ciclos de 32h).
- **Objetivo:** Capacitar as participantes em habilidades práticas que permitam a geração de renda por meio da costura.
- **Duração:** 8 sessões por turma (2 horas/sessão, duas vezes por semana).
- **Ementa:** Ensinar os fundamentos do corte e costura, capacitando as participantes a criar peças simples e desenvolver habilidades básicas de costura manual e à máquina.
- **Objetivos:**
 1. Familiarizar as alunas com os materiais, ferramentas e equipamentos de costura.
 2. Ensinar técnicas básicas de costura à mão e na máquina.



3. Capacitar as participantes a interpretar moldes simples e aplicá-los na criação de peças.
 4. Promover a criatividade e a autoconfiança ao realizar projetos de costura.
 5. Incentivar o desenvolvimento de habilidades que possam ser usadas para geração de renda.
- **Metodologia:** O curso será prático, com aulas teóricas curtas para introduzir conceitos e técnicas, seguidas de atividades práticas onde as participantes aplicarão o conteúdo aprendido. A abordagem será passo a passo, promovendo a construção gradual das habilidades. Cada aula incluirá:
 1. **Explicação teórica:** Explicação dos conceitos, técnicas e demonstração prática pelo instrutor.
 2. **Prática guiada:** As participantes executarão as tarefas sob a supervisão do instrutor.
 3. **Prática individual:** Espaço para que cada participante desenvolva suas próprias peças.
 4. **Feedback e ajustes:** Revisão do trabalho realizado com sugestões de melhorias.
 - **Recursos Didáticos:**
 - Máquinas de costura (uma para cada participante, se possível).
 - Materiais de costura: tesouras, agulhas, linhas, alfinetes, réguas, giz de alfaiate.
 - Tecidos variados (algodão para iniciantes).
 - Moldes simples (saia, camiseta, bolsa).
 - Mesas e cadeiras adequadas para corte e costura.
 - Ferro de passar roupa.
 - Material didático: apostilas ou cartazes com explicações sobre pontos de costura e tipos de tecido.

Cronograma Semanal

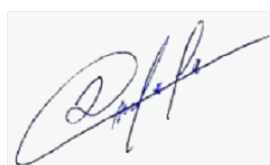
Semana 1: Introdução e Primeiros Passos

- **Objetivo:** Apresentar os materiais e ferramentas e ensinar pontos básicos de costura à mão.
 - **Conteúdo:**
 1. Apresentação do curso e do espaço de trabalho.
 2. Reconhecimento das ferramentas: tesouras, linhas, agulhas, máquinas de costura, etc.
 3. Tipos de pontos manuais (ponto alinhavo, ponto reto, ponto invisível).
 4. Prática de costura em retalhos de tecido.
-

Semana 2: Conhecendo a Máquina de Costura

- **Objetivo:** Ensinar o funcionamento básico da máquina de costura.
 - **Conteúdo:**
 1. Estrutura da máquina de costura e como utilizá-la com segurança.
 2. Encher bobinas e trocar agulhas.
 3. Treinamento em linhas retas e curvas em tecidos simples.
 4. Prática: Criação de um pano de prato simples com bainha.
-

Semana 3: Tipos de Tecidos e Moldes Básicos



- **Objetivo:** Ensinar sobre tecidos e como utilizar moldes simples.
 - **Conteúdo:**
 1. Reconhecendo os diferentes tipos de tecidos (algodão, poliéster, malha, etc.).
 2. Introdução aos moldes: leitura, interpretação e transferência para o tecido.
 3. Corte do tecido com base no molde.
 4. Prática: Preparação de uma peça simples (exemplo: uma bolsa ou almofada).
-

Semana 4: Montagem de Peças Simples

- **Objetivo:** Ensinar a montagem e finalização de peças costuradas.
 - **Conteúdo:**
 1. Montagem da peça (costura de partes cortadas).
 2. Técnicas de acabamento (costura reta, ziguezague).
 3. Revisão das costuras e ajustes finais.
 4. Prática: Concluir a peça iniciada na semana anterior (exemplo: bolsa ou almofada).
-

Estrutura de Cada Aula (4 horas)

1. **1ª Hora – Teoria e Demonstração (1 hora):**
O instrutor explica os conceitos e demonstra as técnicas da aula.
 2. **2ª Hora – Prática Guiada (1 hora):**
As participantes reproduzem os exercícios com o acompanhamento do instrutor.
 3. **3ª Hora – Trabalho Individual (1 hora):**
As participantes desenvolvem suas próprias peças com suporte individualizado.
 4. **4ª Hora – Finalização e Feedback (1 hora):**
As peças são revisadas, ajustes são feitos e o instrutor dá feedback sobre o trabalho realizado.
-

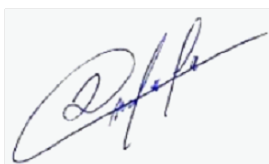
Resultados Esperados

Ao final do curso, espera-se que as participantes:

1. Domine as técnicas básicas de costura à mão e à máquina.
 2. Seja capaz de interpretar moldes simples e cortar tecidos adequadamente.
 3. Conclua ao menos uma peça completa (como bolsa, almofada ou roupa simples).
 4. Esteja motivada a continuar desenvolvendo habilidades e, se desejado, iniciar projetos mais complexos ou explorar a costura como fonte de renda.
-

2. Oficina de Cultura e Arte

- **Carga Horária:** 32 horas (serão 3 ciclos de 32h).
- **Objetivo:** Desenvolver habilidades artísticas que incentivem a autonomia e valorização cultural.
- **Duração:** 8 sessões por turma (2 horas/sessão, duas vezes por semana).
- **Ementa:**



1. **Upcycling:** Reutilização de materiais recicláveis para criar peças únicas, como móveis pequenos, bolsas ou itens de decoração.
2. **Acessórios de cabelo:** Desenvolvimento de faixas, scrunchies e presilhas artesanais.
3. **Confeção de bijuterias e acessórios:** Pulseiras, colares, brincos e tiaras utilizando materiais como miçangas, pedras naturais e metais.
4. **Decoração em tecido:** Patchwork, pintura em tecido e customização de roupas.

- **Objetivos:**

- Compreender o conceito de *upcycling* e sua importância para o meio ambiente e o empoderamento feminino.
- Desenvolver habilidades práticas de reutilização de materiais recicláveis para criar novos produtos.
- Estimular a criatividade e a inovação na produção de peças únicas e personalizadas.
- Explorar o potencial do upcycling como uma atividade empreendedora e sustentável.
- Ensinar as participantes a desenvolver acessórios de cabelo artesanais, como faixas, scrunchies (elásticos de cabelo) e presilhas, estimulando a criatividade, a habilidade manual e a possibilidade de empreender com produtos feitos à mão. Apresentar as técnicas básicas para a confecção de faixas, scrunchies e presilhas.
- Estimular a criatividade das participantes no design e na personalização desses acessórios.
- Capacitar as mulheres a produzir acessórios de cabelo que podem ser utilizados tanto para uso pessoal quanto comercializados.
- Explorar a viabilidade do empreendedorismo com a confecção desses acessórios.
- Apresentar as técnicas básicas para confecção de bijuterias e acessórios.
- Ensinar as participantes a trabalhar com diferentes materiais (pedras, contas, fios, metais, entre outros) para criar peças personalizadas.
- Estimular a criatividade na elaboração de designs e modelos exclusivos.
- Introduzir a possibilidade de transformar a confecção de bijuterias em um negócio, explorando o mercado de acessórios artesanais.
- Apresentar as técnicas básicas de **patchwork, pintura em tecido e customização de roupas**.
- Capacitar as participantes a personalizar roupas e objetos com essas técnicas.
- Estimular a criatividade e a experimentação, incentivando o design pessoal nas peças.
- Explorar o potencial empreendedor de transformar essas técnicas em um negócio de moda ou decoração artesanal.

- **Metodologia:** A aula será teórica e prática, com demonstrações e orientações sobre como coletar materiais recicláveis e transformá-los em peças úteis. As participantes terão a oportunidade de criar suas próprias peças e aprender as técnicas de upcycling aplicadas a diferentes materiais. com demonstrações passo a passo de como confeccionar faixas, scrunchies e presilhas. Durante a prática, as participantes terão a oportunidade de personalizar seus acessórios com tecidos e enfeites diferentes. O instrutor guiará cada passo do processo, oferecendo suporte individualizado quando necessário. as técnicas utilizadas para a confecção de bijuterias, seguida de uma atividade onde as participantes criarão suas próprias peças. O instrutor guiará o processo passo a passo, oferecendo orientação técnica e estimulando a criatividade. Após a demonstração, as participantes terão tempo para aplicar as técnicas e criar suas próprias peças com a ajuda do instrutor. O enfoque será na personalização criativa e no uso de materiais simples e acessíveis.

- **Recursos Didáticos:**



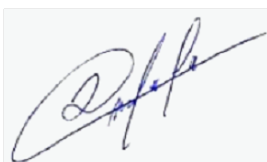
- Materiais recicláveis: papelão, garrafas plásticas, tecidos, paletes de madeira, garrafas de vidro, latas etc.
- Ferramentas básicas (tesouras, cola quente, pincéis, agulhas e linha, fita métrica, lixas, etc.).
- Materiais decorativos (tintas, papéis coloridos, fitas, adesivos, botões, etc.).
- Espaço amplo e seguro para a execução das atividades.
- Exemplos de produtos prontos feitos com upcycling (peças decorativas, bolsas, etc.) para inspiração.
- Cartolinas ou quadros brancos para anotações e planejamento.
- Tecidos variados (algodão, seda, linho, etc.).
- Elásticos para cabelo (para scrunchies).
- Fitas e adornos (botões, pérolas, flores artificiais, lantejoulas).
- Agulha e linha (nas cores dos tecidos ou preferencialmente linhas invisíveis).
- Tesoura, fita métrica, alfinetes, cola quente.
- Presilhas (base para presilhas de cabelo).
- Exemplos prontos de acessórios (scrunchies, faixas e presilhas) para inspiração.
- Cartolinas e marcadores (para a parte de planejamento). Contas de diferentes tipos e tamanhos (cristais, pérolas, madeira, plástico, etc.).
- Fios e cordões (nylon, elástico, fio de metal, etc.).
- Fechos de bijuterias (fecho para colares e pulseiras).
- Alicates de bijuteria (de corte e de bico fino).
- Agulhas e linhas para acabamento.
- Pedras e cristais decorativos.
- Materiais adicionais para personalização, como franjas, tules, fitas, entre outros.
- Exemplos de bijuterias para inspiração (modelos de colares, pulseiras e brincos).
- Espaço adequado para trabalhar (mesas e cadeiras confortáveis).
- Tintas para tecido (em cores variadas).
- Pincéis para pintura em tecido.
- Tesoura e alfinetes.
- Agulhas e linhas para costura.
- Roupas antigas para customização (camisetas, calças, saias, etc.).
- Papel e lápis para o planejamento de desenhos.

Plano de Aula - upcycling

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (15 minutos)

Objetivo: Apresentar o conceito de upcycling e criar um ambiente acolhedor e criativo.

1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes e incentive uma interação descontraída. Explique a importância de trabalhar em um ambiente colaborativo e criativo.
2. **Introdução ao Tema:**
 - Explique o conceito de **upcycling** (reciclagem criativa), destacando a diferença entre upcycling e reciclagem tradicional.
 - *“O upcycling é a prática de transformar materiais ou produtos usados em novos produtos de maior valor ou qualidade. Em vez de descartar objetos, encontramos maneiras de dar uma nova vida a eles.”*
3. **Benefícios do Upcycling:**
 - Redução de resíduos e impacto ambiental.
 - Estímulo à criatividade e ao empreendedorismo.
 - Geração de peças únicas e personalizadas.
 - Possibilidade de transformar o upcycling em uma atividade comercial.



2. Exposição Teórica: Tipos de Materiais para Upcycling e Exemplos de Produtos (20 minutos)

Objetivo: Mostrar os tipos de materiais recicláveis que podem ser usados no upcycling e apresentar exemplos inspiradores de peças criadas a partir deles.

1. Materiais para Upcycling:

- Explique que quase qualquer material reciclável pode ser usado, como papelão, plásticos, madeira, tecidos, latas, garrafas, entre outros.
- Mostre exemplos prontos de peças criadas com esses materiais: móveis pequenos (como mesas e cadeiras), bolsas, caixas de organização, quadros decorativos, luminárias, etc.

2. Exemplos Práticos e Inspiração:

- Mostre imagens de projetos criativos e produtos feitos com upcycling. Exemplo: uma cadeira feita de paletes de madeira, bolsas feitas de roupas antigas, luminárias de garrafas plásticas.
- Enfatize que o upcycling pode ser tanto funcional quanto decorativo.

3. Dicas de Como Escolher Materiais:

- Como escolher materiais recicláveis disponíveis no dia a dia.
- Como avaliar a durabilidade e a segurança dos materiais ao criar produtos.

3. Dinâmica Prática: Criação de Peças com Upcycling (60 minutos)

Objetivo: Capacitar as participantes a criar suas próprias peças a partir de materiais recicláveis, colocando em prática o conceito de upcycling.

1. Distribuição de Materiais:

- Divida as participantes em grupos pequenos e distribua os materiais recicláveis e as ferramentas necessárias para o projeto.
- Explique que cada grupo pode escolher o tipo de produto que quer criar (peças decorativas, bolsas, móveis pequenos, etc.).

2. Planejamento:

- Peça que cada grupo planeje sua peça, considerando os materiais disponíveis e o produto final desejado.
- Forneça dicas sobre como transformar um objeto simples em algo criativo e funcional.
- Cada grupo deve fazer anotações e rascunhos sobre a criação de sua peça (desenhos, esboços ou listas de materiais).

3. Execução:

- As participantes começam a trabalhar na criação de suas peças. Circulando entre os grupos, o facilitador oferece suporte e sugestões técnicas.
- Durante a atividade, compartilhe dicas de como otimizar o uso dos materiais e das ferramentas, como fazer acabamentos e dar um toque especial às peças.
- Encoraje a criatividade e a personalização, permitindo que as participantes criem algo único.

4. Finalização:

- Após 40 minutos, peça para que as participantes finalizem as peças e apresentem para o grupo.
- Cada grupo pode compartilhar o processo de criação, as dificuldades enfrentadas e as soluções encontradas.



4. Discussão e Reflexão: Como Transformar o Upcycling em Empreendimento (15 minutos)

Objetivo: Refletir sobre como o upcycling pode ser uma atividade empreendedora e como transformar ideias em negócios sustentáveis.

1. **Reflexão em Grupo:** Pergunte às participantes:
 - “*Você acredita que suas peças podem ser transformadas em um negócio? Como você faria para vender suas criações?*”
 - “*Que tipo de público você acha que se interessaria por produtos feitos de upcycling?*”
2. **Dicas Práticas para Empreender com Upcycling:**
 - Como pesquisar o mercado e entender a demanda.
 - Dicas para precificação e divulgação de produtos feitos de upcycling.
 - Como usar as redes sociais para promover um negócio sustentável e criativo.
3. **Oportunidades de Mercado:** Explique que o upcycling pode ser um nicho no mercado de produtos sustentáveis e que muitas pessoas estão buscando alternativas ecológicas e criativas.

5. Fechamento e Avaliação (10 minutos)

Objetivo: Encerrar a aula com uma avaliação e reflexão final sobre o aprendizado e o potencial do upcycling.

1. **Reflexão Final:** Pergunte às participantes o que mais gostaram da atividade, o que aprenderam e como podem aplicar o upcycling em suas vidas.
2. **Compromissos Futuros:** Encoraje as participantes a continuarem explorando o upcycling e a reutilizar materiais em casa para criar novas peças.
3. **Agradecimento e Encerramento:** Agradeça pela participação e destaque a importância de praticar o upcycling como uma forma de empoderamento e de contribuição para um mundo mais sustentável.

Avaliação

- Observe a participação das mulheres na dinâmica de criação, a criatividade e o engajamento no processo de desenvolvimento das peças.
- Durante a reflexão final, pergunte sobre as dificuldades e descobertas no processo de upcycling e o que elas planejam fazer com os conhecimentos adquiridos.

Resultados Esperados

- As participantes aprenderão técnicas básicas de upcycling e terão criado suas próprias peças únicas.
- Elas se sentirão motivadas e empoderadas para explorar o upcycling como uma forma criativa de empreender e contribuir para a sustentabilidade.
- As participantes terão desenvolvido uma maior consciência sobre a reutilização de materiais e a importância de práticas sustentáveis em suas rotinas e negócios.



Plano de Aula - Acessórios de cabelo

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (10 minutos)

Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e motivador para iniciar a aula, apresentando os acessórios a serem confeccionados.

1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes e inicie uma breve roda de conversa para entender o nível de conhecimento delas sobre o tema e suas expectativas.
 2. **Introdução ao Tema:**
 - Explique o que serão feitos durante a aula: faixas, scrunchies e presilhas.
 - Comente brevemente sobre as tendências de acessórios de cabelo e o potencial de mercado para peças artesanais.
 - Reforce a ideia de que a criatividade é um elemento essencial, pois cada peça pode ser personalizada de acordo com o estilo pessoal de cada um.
-

2. Apresentação dos Materiais e Técnicas (15 minutos)

Objetivo: Apresentar os materiais utilizados e explicar as técnicas de confecção dos acessórios.

1. **Materiais Utilizados:**
 - Mostre os diferentes tipos de tecidos que podem ser usados para a criação de faixas e scrunchies (como algodão, seda e tecidos mais encorpados para presilhas).
 - Explique o uso dos elásticos para scrunchies, alfinetes e agulha e linha para costura.
 2. **Demonstração das Técnicas Básicas:**
 - **Faixa de Cabelo:** Demonstre o processo de corte do tecido, como medir o comprimento ideal, e como dobrar as bordas para costurar uma faixa de cabelo simples.
 - **Scrunchie:** Explique como criar o scrunchie, desde a escolha do tecido até a técnica de costura do elástico.
 - **Presilha:** Mostre como colar enfeites (como flores ou laços) nas presilhas e como fazer a costura do tecido em volta delas, se necessário.
-

3. Dinâmica Prática: Confeção das Peças (60 minutos)

Objetivo: Permitir que as participantes confeccionem suas próprias peças com base nas técnicas ensinadas.

1. **Passo a Passo das Peças:**
 - **Faixa de Cabelo (20 minutos):**
 - Instrua as participantes a cortar o tecido nas medidas certas e a dobrar as bordas para costurar (podem ser feitas faixas de diferentes larguras).
 - Ensine a costurar a faixa, unindo as extremidades do tecido e, em seguida, costurando a peça final.
 - **Scrunchie (20 minutos):**
 - Explique como medir o tecido, dobrá-lo e costurá-lo ao redor do elástico.



- As participantes devem criar scrunchies personalizados, podendo adicionar detalhes decorativos, como botões ou fitas.
 - **Presilha (20 minutos):**
 - Mostre como decorar as presilhas com tecido ou enfeites.
 - Ensine o processo de costura ou colagem do tecido ao redor da base da presilha. Elas também podem customizar a peça com fitas, laços ou flores.
 - 2. **Assistência Individual:** Durante o processo de confecção, o instrutor vai circular entre as participantes, oferecendo suporte e ajudando com qualquer dúvida ou dificuldade que surja.
-

4. Personalização e Finalização das Peças (15 minutos)

Objetivo: Finalizar as peças e permitir que as participantes as personalizem com detalhes decorativos.


1. **Personalização das Peças:**
 - Encoraje as participantes a adicionar toques finais às suas criações, como lantejoulas, pérolas, flores ou outros adornos.
 - As participantes poderão personalizar suas peças de acordo com seu estilo pessoal, o que também pode ser uma estratégia para criar um diferencial no mercado se decidirem vender os acessórios.
 2. **Finalização das Peças:**
 - Ajudar as participantes a fazer os acabamentos finais, como alinhar as pontas e conferir a durabilidade das costuras ou da cola utilizada.
 - Permita que as participantes experimentem os acessórios feitos e ajustem conforme necessário.
-

5. Reflexão e Discussão sobre Empreendedorismo (15 minutos)

Objetivo: Refletir sobre a possibilidade de transformar a criação desses acessórios em um negócio artesanal.

1. **Discussão:**
 - Pergunte às participantes se acreditam que poderiam transformar os acessórios criados em um produto comercializável.
 - **Dicas para Empreender:** Compartilhe dicas sobre como transformar as peças artesanais em um pequeno negócio, como precificação, estratégias de venda (online, feiras, redes sociais), e como construir uma marca de acessórios de cabelo artesanais.
 2. **Feedback:** Pergunte o que mais gostaram do processo de criação e o que aprenderam.
 3. **Encerramento:**
 - Encoraje as participantes a continuar praticando as técnicas em casa e a explorar novas ideias de acessórios de cabelo.
 - Agradeça pela participação e reforce que a criatividade e a prática constante são essenciais para o aprimoramento das habilidades.
-

Avaliação



- Observe o nível de engajamento e a criatividade das participantes durante a confecção das peças.
 - Pergunte sobre os desafios encontrados e como as participantes se sentiram ao transformar materiais simples em acessórios de cabelo criativos e personalizados.
-

Resultados Esperados

- As participantes terão confeccionado faixas, scrunchies e presilhas personalizadas.
- Elas terão desenvolvido habilidades práticas em costura artesanal e aprenderão sobre a viabilidade do empreendedorismo com acessórios feitos à mão.
- As participantes estarão motivadas a continuar desenvolvendo suas habilidades e a pensar em como transformar sua paixão por criar acessórios em um negócio sustentável.

Plano de Aula- Confecção de bijuterias e acessórios

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (15 minutos)

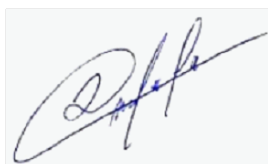
Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e apresentar o tema da aula.

1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes e inicie uma breve conversa sobre o interesse delas em bijuterias e acessórios, o que gostariam de aprender e como pretendem aplicar as novas habilidades.
 2. **Introdução ao Tema:**
 - Explique o conceito de bijuterias artesanais e a diferença entre bijuterias, semijoias e joias.
 - Apresente os tipos de materiais que serão utilizados, como contas, fios e pedras, e como eles podem ser combinados para criar peças únicas.
 - Fale sobre as possibilidades empreendedoras que a confecção de bijuterias pode oferecer, desde a venda direta a feiras e lojas online.
-

2. Apresentação dos Materiais e Ferramentas (20 minutos)

Objetivo: Apresentar os materiais e ferramentas que serão utilizados para a confecção das bijuterias e acessórios.

1. **Demonstração dos Materiais:**
 - Mostre os tipos de contas, pedras, fios e outros adornos que as participantes poderão utilizar para criar suas peças.
 - Explique a função de cada material e como ele pode ser utilizado (exemplo: contas de cristal para brilho, contas de madeira para um estilo mais rústico, etc.).
2. **Ferramentas:**
 - Apresente as ferramentas essenciais para o trabalho com bijuterias: alicate de corte, alicate de bico fino (para apertar as argolas), agulhas e tesouras.
 - Explique como manuseá-las com segurança para evitar acidentes e garantir o acabamento das peças.



3. Demonstração Prática: Como Criar Bijuterias e Acessórios (30 minutos)

Objetivo: Demonstrar o processo de criação de uma bijuteria simples (colar, pulseira ou brinco), para que as participantes aprendam a técnica passo a passo.

1. Demonstração do Processo:

- **Passo a Passo para Confeção de uma Peça Simples (por exemplo, um colar):**
 1. Escolha do fio ou cordão (nylon, metal ou elástico).
 2. Como montar a sequência de contas ou pedras, criando um design equilibrado.
 3. Como medir e cortar o fio para o tamanho desejado.
 4. Como prender as contas ao fio com a ajuda do alicate e fazer o nó ou fecho.
 5. Como finalizar o colar com um fecho ou argola.
- Mostre como criar uma peça de forma simples e eficiente, explicando detalhes técnicos como a escolha do fecho adequado e o acabamento final.

4. Dinâmica Prática: Confeção das Peças pelas Participantes (50 minutos)

Objetivo: Proporcionar um tempo para que as participantes coloquem a mão na massa e criem suas próprias bijuterias, aplicando as técnicas aprendidas.

1. Distribuição dos Materiais:

- Ofereça aos participantes os materiais necessários para criar suas próprias peças de bijuteria.
- Lembre-os de usar a criatividade e a experimentação para personalizar as peças, podendo combinar diferentes tipos de contas, pedras e adornos.

2. Criação das Peças:

- As participantes começam a confeccionar suas bijuterias, como colares, pulseiras ou brincos, de acordo com suas preferências.
- O facilitador circula entre as mesas para dar apoio individualizado, ajudar com a escolha dos materiais, e fornecer dicas sobre o design e acabamento das peças.
- As participantes poderão fazer modificações no design conforme o progresso, explorando diferentes combinações de materiais.

3. Dicas para Acabamento e Finalização:

- Ensine como fazer o acabamento das peças, garantindo que elas fiquem firmes e seguras.
- Mostre como prender o fecho e dar o acabamento necessário para que a peça fique bem acabada e profissional.

5. Reflexão e Discussão sobre Empreendedorismo (10 minutos)

Objetivo: Refletir sobre como a confecção de bijuterias pode se transformar em um negócio.

1. Reflexão e Compartilhamento:

- Pergunte às participantes se elas acreditam que poderiam transformar as bijuterias feitas durante a aula em um negócio.



- Discuta sobre os diferentes mercados em que as bijuterias podem ser vendidas (feiras, lojas online, redes sociais, etc.).
 - 2. **Dicas para Empreender:**
 - Dê dicas de como precificar as bijuterias e como divulgar suas criações.
 - Sugira que elas criem uma marca pessoal, com base no estilo das peças e em um público-alvo específico.
 - 3. **Aproveitamento do Potencial Criativo:**
 - Encoraje as participantes a continuar desenvolvendo novas ideias de bijuterias e a experimentarem combinações diferentes de materiais.
-

6. Encerramento (5 minutos)

Objetivo: Finalizar a aula com uma breve avaliação e agradecimento pela participação.

1. **Avaliação e Feedback:**
 - Pergunte às participantes o que mais gostaram da aula, o que aprenderam e se têm interesse em continuar criando bijuterias.
 2. **Agradecimento:**
 - Agradeça pela participação e incentive-as a praticar as técnicas em casa e a explorar suas ideias criativas.
 3. **Encerramento:**
 - Deixe um espaço aberto para perguntas finais e para sugestões de futuras aulas sobre outras técnicas ou acessórios.
-

Aqui está um **plano de aula de 2 horas** focado na **confecção de bijuterias e acessórios** para mulheres, com objetivos, metodologia e atividades práticas:

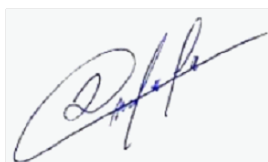
Título da Aula: Confecção de Bijuterias e Acessórios Artesanais

Objetivo Geral

Ensinar as participantes a criar bijuterias e acessórios artesanais, como colares, pulseiras, brincos e anéis, utilizando técnicas básicas de artesanato, para que possam desenvolver habilidades criativas e explorar o potencial empreendedor.

Objetivos Específicos

1. Apresentar as técnicas básicas para confecção de bijuterias e acessórios.
2. Ensinar as participantes a trabalhar com diferentes materiais (pedras, contas, fios, metais, entre outros) para criar peças personalizadas.



3. Estimular a criatividade na elaboração de designs e modelos exclusivos.
 4. Introduzir a possibilidade de transformar a confecção de bijuterias em um negócio, explorando o mercado de acessórios artesanais.
-

Metodologia

A aula será prática, com uma introdução teórica sobre os materiais e as técnicas utilizadas para a confecção de bijuterias, seguida de uma atividade onde as participantes criarão suas próprias peças. O instrutor guiará o processo passo a passo, oferecendo orientação técnica e estimulando a criatividade.

Recursos Necessários

- Contas de diferentes tipos e tamanhos (cristais, pérolas, madeira, plástico, etc.).
 - Fios e cordões (nylon, elástico, fio de metal, etc.).
 - Fechos de bijuterias (fecho para colares e pulseiras).
 - Alicates de bijuteria (de corte e de bico fino).
 - Agulhas e linhas para acabamento.
 - Pedras e cristais decorativos.
 - Materiais adicionais para personalização, como franjas, tules, fitas, entre outros.
 - Exemplos de bijuterias para inspiração (modelos de colares, pulseiras e brincos).
 - Espaço adequado para trabalhar (mesas e cadeiras confortáveis).
-

Plano de Aula

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (15 minutos)

Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e apresentar o tema da aula.

1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes e inicie uma breve conversa sobre o interesse delas em bijuterias e acessórios, o que gostariam de aprender e como pretendem aplicar as novas habilidades.
 2. **Introdução ao Tema:**
 - Explique o conceito de bijuterias artesanais e a diferença entre bijuterias, semijoias e joias.
 - Apresente os tipos de materiais que serão utilizados, como contas, fios e pedras, e como eles podem ser combinados para criar peças únicas.
 - Fale sobre as possibilidades empreendedoras que a confecção de bijuterias pode oferecer, desde a venda direta a feiras e lojas online.
-

2. Apresentação dos Materiais e Ferramentas (20 minutos)



Objetivo: Apresentar os materiais e ferramentas que serão utilizados para a confecção das bijuterias e acessórios.

1. Demonstração dos Materiais:

- Mostre os tipos de contas, pedras, fios e outros adornos que as participantes poderão utilizar para criar suas peças.
- Explique a função de cada material e como ele pode ser utilizado (exemplo: contas de cristal para brilho, contas de madeira para um estilo mais rústico, etc.).

2. Ferramentas:

- Apresente as ferramentas essenciais para o trabalho com bijuterias: alicate de corte, alicate de bico fino (para apertar as argolas), agulhas e tesouras.
 - Explique como manuseá-las com segurança para evitar acidentes e garantir o acabamento das peças.
-

3. Demonstração Prática: Como Criar Bijuterias e Acessórios (30 minutos)

Objetivo: Demonstrar o processo de criação de uma bijuteria simples (colar, pulseira ou brinco), para que as participantes aprendam a técnica passo a passo.

1. Demonstração do Processo:

- **Passo a Passo para Confecção de uma Peça Simples (por exemplo, um colar):**
 1. Escolha do fio ou cordão (nylon, metal ou elástico).
 2. Como montar a sequência de contas ou pedras, criando um design equilibrado.
 3. Como medir e cortar o fio para o tamanho desejado.
 4. Como prender as contas ao fio com a ajuda do alicate e fazer o nó ou fecho.
 5. Como finalizar o colar com um fecho ou argola.
 - Mostre como criar uma peça de forma simples e eficiente, explicando detalhes técnicos como a escolha do fecho adequado e o acabamento final.
-

4. Dinâmica Prática: Confecção das Peças pelas Participantes (50 minutos)

Objetivo: Proporcionar um tempo para que as participantes coloquem a mão na massa e criem suas próprias bijuterias, aplicando as técnicas aprendidas.

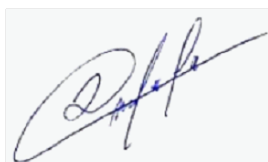
1. Distribuição dos Materiais:

- Ofereça aos participantes os materiais necessários para criar suas próprias peças de bijuteria.
- Lembre-os de usar a criatividade e a experimentação para personalizar as peças, podendo combinar diferentes tipos de contas, pedras e adornos.

2. Criação das Peças:

- As participantes começam a confeccionar suas bijuterias, como colares, pulseiras ou brincos, de acordo com suas preferências.
- O facilitador circula entre as mesas para dar apoio individualizado, ajudar com a escolha dos materiais, e fornecer dicas sobre o design e acabamento das peças.
- As participantes poderão fazer modificações no design conforme o progresso, explorando diferentes combinações de materiais.

3. Dicas para Acabamento e Finalização:



- Ensine como fazer o acabamento das peças, garantindo que elas fiquem firmes e seguras.
 - Mostre como prender o fecho e dar o acabamento necessário para que a peça fique bem acabada e profissional.
-

5. Reflexão e Discussão sobre Empreendedorismo (10 minutos)

Objetivo: Refletir sobre como a confecção de bijuterias pode se transformar em um negócio.

1. Reflexão e Compartilhamento:

- Pergunte às participantes se elas acreditam que poderiam transformar as bijuterias feitas durante a aula em um negócio.
- Discuta sobre os diferentes mercados em que as bijuterias podem ser vendidas (feiras, lojas online, redes sociais, etc.).

2. Dicas para Empreender:

- Dê dicas de como precificar as bijuterias e como divulgar suas criações.
- Sugira que elas criem uma marca pessoal, com base no estilo das peças e em um público-alvo específico.

3. Aproveitamento do Potencial Criativo:

- Encoraje as participantes a continuar desenvolvendo novas ideias de bijuterias e a experimentarem combinações diferentes de materiais.
-

6. Encerramento (5 minutos)

Objetivo: Finalizar a aula com uma breve avaliação e agradecimento pela participação.

1. Avaliação e Feedback:

- Pergunte às participantes o que mais gostaram da aula, o que aprenderam e se têm interesse em continuar criando bijuterias.

2. Agradecimento:

- Agradeça pela participação e incentive-as a praticar as técnicas em casa e a explorar suas ideias criativas.

3. Encerramento:

- Deixe um espaço aberto para perguntas finais e para sugestões de futuras aulas sobre outras técnicas ou acessórios.
-

Avaliação

- Observe o nível de engajamento das participantes durante a confecção das peças, sua criatividade no design e a atenção aos detalhes no acabamento.
 - Avalie a aplicação prática do aprendizado e o interesse em empreender com a confecção de bijuterias.
-



Resultados Esperados

- As participantes aprenderão a criar bijuterias simples, como colares, pulseiras e brincos, utilizando materiais variados e técnicas de acabamento.
 - Elas estarão motivadas a continuar criando acessórios e poderão explorar o potencial comercial dessas peças.
 - As participantes terão desenvolvido habilidades práticas para o design e a confecção de bijuterias artesanais.
-

Plano de Aula - Decoração em tecido:

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (15 minutos)

Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e motivador, apresentando o tema da aula e suas possibilidades.

1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes, conheça brevemente seus interesses e expectativas sobre a aula. Pergunte se elas já têm alguma experiência com as técnicas a serem abordadas.
 2. **Introdução ao Tema:**
 - Explique o que será abordado na aula: **patchwork, pintura em tecido e customização de roupas.**
 - Apresente brevemente o potencial de cada técnica, mostrando como podem ser usadas para decorar roupas, acessórios e objetos, além da possibilidade de transformar essas habilidades em uma fonte de renda.
 - Apresente os materiais que serão utilizados, destacando a importância de trabalhar com tecido de boa qualidade e as tintas específicas para cada técnica.
-

2. Demonstração das Técnicas (30 minutos)

Objetivo: Apresentar as técnicas de patchwork, pintura em tecido e customização de roupas com uma demonstração prática.

1. **Patchwork (10 minutos):**
 - Explique o conceito de patchwork, onde pedaços de tecidos são unidos para criar um padrão ou design.
 - Mostre como cortar e costurar os pedaços de tecido para formar uma peça maior (como uma almofada, bolsa ou painel decorativo).
 - Demonstre como fazer as costuras de forma simples, utilizando pontos básicos à mão ou à máquina.
2. **Pintura em Tecido (10 minutos):**
 - Mostre como preparar o tecido antes da pintura (lavagem e estiramento).
 - Demonstre como usar tintas específicas para tecido e a aplicação de pinceladas para criar padrões simples ou desenhos (exemplo: flores, formas geométricas, textos).
 - Explique como a tinta se fixa no tecido e como ela pode ser usada para customizar roupas ou acessórios.
3. **Customização de Roupas (10 minutos):**



- Mostre exemplos de customização de roupas antigas, como a aplicação de patches, bordados ou o uso de técnicas de pintura e patchwork.
- Demonstre como transformar uma peça simples (camiseta ou jeans) aplicando as técnicas aprendidas.
- Explique como fazer ajustes nas roupas para criar peças exclusivas e com estilo pessoal.

3. Dinâmica Prática: Criação das Peças pelas Participantes (60 minutos)

Objetivo: Proporcionar tempo para que as participantes coloquem a mão na massa e apliquem as técnicas aprendidas, criando suas próprias peças.

1. Distribuição dos Materiais:

- Entregue os materiais necessários para cada participante, incluindo tecidos, tintas, pincéis e roupas antigas para customização.
- Forneça modelos ou inspirações (exemplo: desenhos prontos de patchwork, exemplos de pinturas em tecido ou roupas customizadas) para que as participantes possam se basear, se desejarem.

2. Orientação na Criação das Peças:

- As participantes começarão a trabalhar em suas criações, seja criando um patchwork simples, pintando tecidos ou customizando roupas.
- O instrutor circulará entre as participantes, oferecendo suporte individualizado, ajudando a resolver problemas e dando sugestões criativas.
- Durante esse tempo, incentive as participantes a experimentar diferentes combinações de cores, tecidos e técnicas, permitindo que a criatividade se destaque.

3. Desafios e Criatividade:

- Encoraje as participantes a desenvolverem ideias próprias, pensando em como podem aplicar as técnicas em peças que sejam exclusivas e com um toque pessoal.
- Lembre-as de que não há certo ou errado na criação, o importante é que cada uma se sinta confortável com o processo e produza algo que tenha significado para ela.

4. Finalização das Peças e Discussão sobre Empreendedorismo (15 minutos)

Objetivo: Finalizar as peças criadas e refletir sobre a possibilidade de transformar essas técnicas em um negócio.

1. Finalização das Peças:

- Ajude as participantes a fazerem os acabamentos finais, como fixar os tecidos no lugar, fazer os ajustes finais na costura e garantir que a tinta esteja bem aplicada e seca.
- Se necessário, forneça o material para secagem rápida (como ferro de passar) ou dicas de como conservar as peças.

2. Reflexão sobre Empreendedorismo:

- Pergunte às participantes se acreditam que poderiam transformar essas técnicas em um negócio, vendendo as peças criadas.
- Ofereça sugestões de como elas podem começar a divulgar suas criações, como em feiras de artesanato, lojas online ou redes sociais.

3. Dicas para Empreender:



- Dê orientações práticas sobre precificação, estratégias de marketing e como criar um diferencial nas peças, através de personalização e exclusividade.
 - Explique como construir um portfólio para exibir as criações.
-

5. Encerramento (5 minutos)

Objetivo: Finalizar a aula com uma breve avaliação e agradecimento pela participação.

1. Avaliação e Feedback:

- Pergunte às participantes o que mais gostaram da aula, o que aprenderam e se têm interesse em continuar trabalhando com essas técnicas.

2. Agradecimento e Encerramento:

- Agradeça pela participação e reforce a importância de continuar praticando as técnicas em casa.
 - Encoraje-as a continuar criando peças personalizadas e explorar novas ideias com patchwork, pintura em tecido e customização de roupas.
-

Avaliação

- Observe o nível de engajamento das participantes durante as atividades práticas e sua capacidade de aplicar as técnicas ensinadas.
 - Pergunte sobre a percepção das participantes sobre a possibilidade de transformar as habilidades em um negócio ou fonte de renda.
-

Resultados Esperados

- As participantes aprenderão a trabalhar com **patchwork, pintura em tecido e customização de roupas**.
 - Elas desenvolverão peças personalizadas, como roupas e acessórios, utilizando essas técnicas.
 - As participantes estarão motivadas a continuar praticando as técnicas em casa e a explorar a possibilidade de empreender no ramo de decoração e customização de tecidos.
-

3. Oficina de Equilíbrio Socioemocional

- **Carga Horária:** 8 horas (serão 3 ciclos de 8h).
- **Objetivo:** Promover o bem-estar emocional e a resiliência das participantes.
- **Duração:** 4 sessões por turma (2 horas/sessão, uma vez por semana).
- **Ementa:**
 1. **Assertividade e comunicação não-violenta:** Ferramentas para expressar sentimentos e necessidades de forma respeitosa.
 2. **Construção de relacionamentos saudáveis:** Identificação de relações equilibradas e respeito mútuo.



3. **Liderança feminina:** Desenvolvimento de habilidades para liderar e inspirar outras mulheres.

4. **Inteligência emocional:** Como lidar com emoções e desenvolver resiliência

• **Objetivos:**

- Promover o desenvolvimento da assertividade e da comunicação não-violenta (CNV) para fortalecer as relações interpessoais e incentivar uma expressão clara e respeitosa das necessidades e emoções.
- Identificar formas de comunicação passiva, agressiva e assertiva.
- Praticar estratégias de comunicação não-violenta em situações do cotidiano.
- Refletir sobre os princípios dos relacionamentos saudáveis e promover o desenvolvimento de habilidades para estabelecer vínculos positivos, respeitosos e equilibrados.
- Identificar os elementos essenciais para a construção de relacionamentos saudáveis.
- Discutir comportamentos e atitudes que favorecem ou prejudicam os relacionamentos.
- Desenvolver habilidades de comunicação e empatia para fortalecer os vínculos interpessoais.
- Refletir sobre as características da liderança feminina e fortalecer a autoconfiança das participantes
- Compreender o conceito de inteligência emocional e suas componentes.
- Identificar e diferenciar as emoções e como elas impactam o comportamento.
- Aprender estratégias para lidar com emoções intensas e melhorar a autorregulação emocional. Incentivar o desenvolvimento de habilidades para uma liderança empática, assertiva e inclusiva.

- **Metodologia:** A aula será conduzida de forma interativa e participativa, utilizando dinâmicas e jogos para facilitar o aprendizado e estimular a troca de ideias. Recursos que valorizem a vivência das mulheres e facilitem a compreensão de conceitos, promovendo reflexões e discussões com base em dinâmicas e atividades práticas, incentivando as participantes a se apropriarem das informações e compartilharem experiências, estimular a autoconfiança e o empoderamento das participantes na liderança, com exercícios de autoconhecimento, reflexões em grupo e dinâmicas que ajudarão as participantes a aplicar os conceitos de inteligência emocional em situações cotidianas.

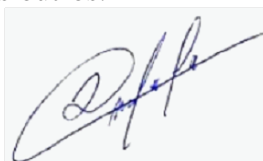
• **Recursos Didáticos:**

- Cartazes ou slides com conceitos e exemplos.
- Fichas com situações para as dinâmicas.
- Canetas e folhas de papel para anotações.
- Cartolinas ou slides com informações sobre liderança feminina.
- Fichas ou post-its para reflexão.
- Canetas.
- Fichas com situações de emoções intensas

Plano de Aula- Assertividade e comunicação não-violenta

1. Acolhimento e Introdução (10 minutos)

- Cumprimente as participantes e explique o tema:
“Hoje vamos falar sobre como nos comunicar de forma clara, respeitosa e eficaz, mesmo em situações difíceis.”
- Apresente brevemente os conceitos:
 - **Assertividade:** Capacidade de expressar pensamentos e sentimentos de forma clara, respeitando a si mesma e aos outros.



- **Comunicação Não-Violenta (CNV):** Modelo que foca na empatia e no entendimento das necessidades, utilizando 4 passos:
 1. **Observação:** Descrever o que aconteceu sem julgamentos.
 2. **Sentimento:** Expressar como você se sente.
 3. **Necessidade:** Identificar o que você precisa.
 4. **Pedido:** Fazer um pedido claro e viável.

2. Dinâmica: "Tipos de Comunicação" (20 minutos)

Objetivo: Diferenciar os estilos de comunicação (passivo, agressivo, assertivo) e entender seus impactos.

Como funciona:

1. Apresente exemplos práticos de cada estilo de comunicação, como:
 - **Passivo:** "Eu não gosto disso, mas tudo bem, tanto faz."
 - **Agressivo:** "Você nunca faz nada certo, sempre é um problema!"
 - **Assertivo:** "Eu percebi que essa tarefa não foi feita, e isso me preocupa. Podemos conversar sobre como resolver?"
2. Divida o grupo em trios e distribua fichas com situações do dia a dia (ex.: "Alguém interrompe você constantemente em uma conversa").
3. Cada trio deverá encenar como responderiam à situação utilizando os 3 estilos de comunicação.
4. Após cada encenação, discuta com o grupo:
 - Qual foi o impacto de cada estilo?
 - Como a assertividade poderia melhorar o resultado?

Fechamento: Destaque que a assertividade equilibra firmeza e respeito, evitando extremos.

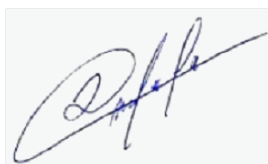
3. Exercício Prático: "CNV na Prática" (20 minutos)

Objetivo: Aplicar os 4 passos da comunicação não-violenta em situações reais.

Como funciona:

1. Distribua fichas com exemplos de conflitos do cotidiano (ex.: "Uma colega de trabalho atribuiu a você a culpa por algo que deu errado", ou "Alguém criticou você de forma injusta").
2. Peça para cada participante escolher um exemplo e praticar os 4 passos da CNV:
 - **Observação:** "Quando você disse que eu errei sem me perguntar primeiro..."
 - **Sentimento:** "Eu me senti desrespeitada e magoada."
 - **Necessidade:** "Preciso que minha opinião seja considerada antes de qualquer julgamento."
 - **Pedido:** "Você pode conversar comigo antes de tirar conclusões no futuro?"
3. As participantes compartilham suas respostas com o grupo, e o facilitador oferece feedback e orientações.

Fechamento: Reforce que a prática da CNV melhora o entendimento e evita conflitos desnecessários.



4. Encerramento: "Minha Voz Importa" (10 minutos)

Dinâmica:

- Peça para cada participante escrever em uma folha de papel uma frase ou palavra que represente o que aprenderam ou o que pretendem mudar em sua comunicação.
- Forme um círculo e peça para que compartilhem sua palavra/frase em voz alta.
- Finalize reforçando:
“A comunicação assertiva e empática é uma ferramenta poderosa para fortalecer sua voz e criar conexões mais saudáveis em todas as áreas da vida.”

Avaliação

- Pergunte ao final:
 - "O que mais chamou sua atenção hoje?"
 - "Como você pode aplicar isso no seu dia a dia?"
- Observe o engajamento nas dinâmicas e nas reflexões.

Resultados Esperados

- As participantes compreenderão a diferença entre comunicação passiva, agressiva e assertiva.
- Serão capazes de utilizar os passos da CNV em situações do cotidiano.
- Sentirão maior confiança para expressar suas necessidades e sentimentos de forma respeitosa.

Plano de Aula - Construção de relacionamentos saudáveis

1. Acolhimento e Introdução (10 minutos)

- Cumprimente as participantes e explique o objetivo da aula.
"Hoje vamos refletir sobre o que torna um relacionamento saudável e como podemos construir relações mais equilibradas e respeitosas no nosso cotidiano."
- Pergunte:
"Quais características você acha que são importantes para que um relacionamento seja saudável?"
 - Liste as respostas no quadro. Exemplos: respeito, confiança, comunicação, empatia, etc.

2. Dinâmica: "Os Fundamentos do Relacionamento Saudável" (20 minutos)

Objetivo: Identificar os principais pilares que sustentam um relacionamento saudável.

Como funciona:

1. Divida o grupo em duplas ou trios e entregue uma ficha com uma situação hipotética, como:
 - "Você está em um relacionamento com um parceiro que não te ouve, mas sempre diz que te ama."
 - "Você tem um amigo que sempre te critica de maneira muito negativa, mas diz que 'é para seu bem'."



- "Você tem uma relação com uma colega de trabalho que sempre invade sua privacidade, mas alega estar apenas se preocupando com você."
2. As participantes devem discutir a situação e identificar quais elementos do relacionamento estão prejudicando o vínculo saudável.
3. Em seguida, cada grupo irá apresentar a situação para o restante da turma e sugerir como ela poderia ser transformada em um relacionamento saudável, com base nos pilares discutidos:
 - **Respeito mútuo**
 - **Comunicação aberta e honesta**
 - **Empatia e compreensão**
 - **Limites claros**
 - **Apoio emocional**

Discussão:

Após a apresentação, abra um espaço para discussão em grupo e explore o que é necessário para mudar os comportamentos e atitudes tóxicas nas relações.

3. Reflexão: "Eu nas Relações" (15 minutos)

Objetivo: Reflexão sobre o próprio comportamento nas relações pessoais e como melhorar as interações.

Como funciona:

1. Pergunte às participantes:
“Como você se comporta em seus relacionamentos pessoais (familiares, amigos, amorosos)? Quais são suas atitudes mais positivas e aquelas que você gostaria de melhorar?”
2. Entregue uma folha de papel e canetas e peça para as participantes escreverem 3 qualidades e 3 comportamentos que gostariam de mudar em suas relações.
3. Em seguida, incentive a reflexão sobre como essas mudanças podem beneficiar seus relacionamentos e a importância de trabalhar a comunicação e os limites de forma construtiva.

Fechamento:

- Pergunte às participantes como elas podem aplicar as reflexões no seu dia a dia para fortalecer suas relações pessoais.
- Reforce a ideia de que a construção de relacionamentos saudáveis depende de autoconhecimento, comunicação eficaz e respeito aos limites e necessidades do outro.

4. Dinâmica Final: "O Círculo de Confiança" (10 minutos)

Objetivo: Fortalecer a confiança e os vínculos no grupo, promovendo um ambiente de apoio mútuo.

Como funciona:

1. Peça para que as participantes formem um círculo.
2. Em cada turno, uma participante dirá uma qualidade que aprecia nas outras mulheres do grupo (exemplo: “Eu admiro sua coragem”, “Eu gosto da sua capacidade de escutar”).
3. As participantes devem ouvir em silêncio, sem interrupções, e apenas agradecer após o elogio.



4. O círculo continua até todas as participantes terem feito um elogio e recebido um.

Fechamento:

- Encerre com uma reflexão sobre a importância do reconhecimento e da valorização nas relações saudáveis.
- Agradeça a participação e incentive a continuidade da prática de reconhecer as qualidades positivas nos outros.

Avaliação

- Pergunte:
 - "O que você aprendeu sobre o que torna um relacionamento saudável?"
 - "Como pode aplicar o que aprendeu nas suas próprias relações?"
- Observe a participação nas dinâmicas e a interação das participantes, incentivando a reflexão contínua.

Resultados Esperados

- As participantes terão uma compreensão clara dos pilares de um relacionamento saudável.
- Desenvolverão habilidades para identificar comportamentos tóxicos e como transformá-los em ações positivas.
- Aumentarão a confiança e o apoio mútuo entre as participantes, incentivando relacionamentos mais equilibrados e respeitosos.

Plano de Aula- Liderança feminina

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (10 minutos)

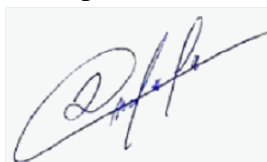
- Cumprimente as participantes e explique a importância do tema.
"Hoje vamos explorar o conceito de liderança feminina e refletir sobre o papel da mulher como líder, seus desafios e as habilidades que podem fortalecer essa liderança."
- Pergunte:
"O que significa ser uma líder feminina para você?"
 - Anote as respostas no quadro ou cartolina.
- Apresente brevemente as características da liderança feminina, como:
 - Empatia.
 - Comunicação assertiva.
 - Capacidade de inspirar e motivar.
 - Tomada de decisão inclusiva e colaborativa.

2. Dinâmica: "A Líder que Existe em Você" (25 minutos)

Objetivo: Estimular a reflexão sobre as qualidades e habilidades que cada participante possui e que podem ser desenvolvidas para uma liderança eficaz.

Como funciona:

1. Divida as participantes em duplas ou trios.
2. Entregue a cada grupo uma ficha ou cartolina e peça que escrevam ou desenhem qualidades que acreditam serem essenciais para uma líder feminina.



- Exemplo de qualidades: confiança, empatia, visão estratégica, habilidades de comunicação, etc.
- 3. Em seguida, peça que cada grupo compartilhe as qualidades que listaram e explique por que as escolheram.
- 4. Como etapa final, cada participante deve pensar em uma qualidade ou habilidade que gostaria de aprimorar para se tornar uma líder mais eficaz e escrevê-la em um post-it ou ficha.
- 5. Em plenária, peça que algumas participantes compartilhem as qualidades que gostariam de melhorar e como pretendem trabalhar nelas.

Discussão:

- Após a atividade, pergunte:
“Quais desafios você acredita que as mulheres enfrentam ao assumir posições de liderança?”
 - Anote as respostas e discuta sobre os desafios sociais, culturais e estruturais que podem dificultar o exercício da liderança feminina.
 - Enfatize que, apesar dos desafios, as mulheres podem construir lideranças fortes e inclusivas.

3. Atividade: "Liderança na Prática" (15 minutos)

Objetivo: Aplicar conceitos de liderança feminina em uma situação prática, desenvolvendo habilidades de comunicação assertiva e resolução de conflitos.

Como funciona:


1. Crie um cenário de liderança, onde as participantes devem tomar decisões em grupo. Por exemplo:
 - “Você é uma líder de equipe e precisa tomar uma decisão importante que afeta toda a equipe, mas há divergências de opiniões.”
 - “Você lidera um projeto e precisa gerenciar um conflito entre dois membros da equipe.”
2. Divida as participantes em pequenos grupos e peça que discutam a melhor abordagem para a situação, utilizando estratégias de comunicação assertiva e empatia.
3. Cada grupo deve apresentar como lidaria com a situação e quais qualidades de liderança feminina ajudariam na solução.
4. Após a apresentação de cada grupo, o facilitador faz comentários sobre como a liderança feminina pode ser aplicada em diferentes contextos e como lidar com os desafios da liderança no dia a dia.

4. Fechamento: "Meu Compromisso com a Liderança" (10 minutos)

Objetivo: Refletir sobre o aprendizado da aula e fortalecer o compromisso pessoal de desenvolvimento como líderes.

Como funciona:

1. Peça para as participantes escreverem em uma folha de papel uma frase ou ação que elas podem tomar para desenvolver sua liderança feminina. Exemplo:
 - “Eu me comprometo a melhorar minha comunicação assertiva em todas as reuniões.”
 - “Vou buscar mais oportunidades de liderança no trabalho.”



2. Em seguida, forme um círculo e peça para que cada participante compartilhe sua ação ou compromisso.
3. Finalize a aula destacando a importância de continuar o processo de autodesenvolvimento e apoio mútuo para o fortalecimento da liderança feminina.

Avaliação

- Pergunte às participantes no final da aula:
 - "Quais qualidades você acredita que são mais importantes para a liderança feminina?"
 - "O que você aprendeu hoje que pode aplicar em sua vida pessoal ou profissional?"
- Observe a participação nas dinâmicas e a disposição para refletir sobre seus próprios processos de liderança.

Resultados Esperados

- As participantes compreenderão os principais aspectos da liderança feminina e os desafios que as mulheres enfrentam para assumir posições de liderança.
- Desenvolverão habilidades práticas de comunicação assertiva e empatia, essenciais para uma liderança eficaz.
- Sentirão maior confiança para assumir e desenvolver seus papéis como líderes, em qualquer contexto.

Plano de Aula - Inteligência emocional

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (10 minutos)

- Cumprimente as participantes e introduza o tema:
"Hoje vamos falar sobre Inteligência Emocional, que é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar nossas emoções de maneira eficaz. Vamos explorar como isso pode melhorar nossa vida pessoal e profissional."
- Pergunte:
"O que significa para você ser emocionalmente inteligente? Quais emoções você acha mais difíceis de controlar?"
 - Anote as respostas no quadro ou cartolina e destaque algumas emoções que todos enfrentam (exemplo: raiva, medo, tristeza, felicidade).

2. Apresentação Conceitual e Discussão (15 minutos)

Objetivo: Compreender os principais componentes da inteligência emocional.

Como funciona:

1. Explique os cinco componentes da inteligência emocional, de acordo com o psicólogo Daniel Goleman:
 - **Autoconhecimento:** Reconhecer as próprias emoções e seus efeitos.
 - **Autocontrole:** Gerenciar e controlar as próprias emoções e comportamentos.
 - **Motivação:** Usar emoções para alcançar objetivos e manter o foco.
 - **Empatia:** Compreender as emoções dos outros.
 - **Habilidades Sociais:** Gerenciar relações de maneira eficaz.



2. Pergunte às participantes quais desses componentes elas sentem que dominam mais e quais gostariam de desenvolver.

Discussão:

- Incentive as participantes a refletirem sobre a importância de cada um desses componentes e como eles impactam seus relacionamentos e decisões diárias.

3. Dinâmica: "Reconhecendo Minhas Emoções" (20 minutos)

Objetivo: Ajudar as participantes a identificarem suas emoções em diferentes situações.

Como funciona:

1. Divida o grupo em duplas e entregue a cada uma uma ficha com uma situação que pode gerar uma emoção intensa, como:
 - "Você perdeu um prazo importante no trabalho."
 - "Alguém fez uma crítica negativa em público."
 - "Você recebeu uma boa notícia pessoal."
 - "Você tem um conflito com um amigo(a) próximoo."
2. Cada participante deve descrever como reagiria emocionalmente a essa situação, e a sua parceira deve observar e apontar as possíveis emoções envolvidas.
3. Depois, elas devem conversar sobre estratégias para lidar com essas emoções de forma construtiva, como técnicas de respiração, pausa para reflexão, comunicação assertiva, etc.
4. Após a dinâmica, cada dupla compartilha com o grupo as estratégias discutidas para lidar com emoções intensas.

4. Atividade Final: "Meu Plano de Ação para a Inteligência Emocional" (10 minutos)

Objetivo: Estabelecer um compromisso pessoal para desenvolver a inteligência emocional.

Como funciona:

1. Peça para as participantes refletirem sobre as situações discutidas e escreverem em uma folha de papel:
 - Uma emoção com a qual têm dificuldades de lidar.
 - Uma estratégia que podem utilizar para gerenciar essa emoção de maneira mais saudável.
2. As participantes compartilham, se desejarem, o que escreveram com o grupo.
3. Encoraje-as a desenvolverem esse plano de ação em sua rotina diária, para praticar o autoconhecimento, o autocontrole e outras competências da inteligência emocional.

5. Fechamento (5 minutos)

- Finalize a aula reforçando a importância de trabalhar a inteligência emocional para melhorar as relações pessoais e profissionais.
“Desenvolver a inteligência emocional é um processo contínuo. Ao entender nossas emoções, podemos tomar decisões mais equilibradas e construir relações mais saudáveis.”



- Incentive as participantes a aplicarem as estratégias discutidas no dia a dia e a compartilharem suas experiências nos próximos encontros.

Avaliação

- Pergunte às participantes:
 - "Qual emoção você acha que é mais desafiadora para você? Como pode usar o que aprendeu hoje para lidar melhor com ela?"
 - "O que você levará para sua vida pessoal/profissional em relação à inteligência emocional?"
- Observe a participação e o engajamento nas dinâmicas, e incentive a reflexão sobre as mudanças que podem ocorrer com a prática da inteligência emocional.

Resultados Esperados

- As participantes serão capazes de reconhecer e nomear suas emoções de maneira mais precisa.
- Elas desenvolverão estratégias para gerenciar emoções intensas e melhorar a autorregulação emocional.
- Serão mais empáticas e comunicativas, entendendo melhor as emoções dos outros e aprimorando suas relações interpessoais.

4. Oficina de Capoeira

- **Carga Horária:** 16 horas (serão 3 ciclos de 16h).
- **Objetivo:** Melhorar a condição física e promover a integração comunitária por meio da capoeira.
- **Duração:** 8 sessões por turma (2 horas/sessão, duas vezes por semana).
- **Ementa:** Introduzir as participantes aos fundamentos da capoeira, desenvolvendo habilidades físicas, musicais, culturais e emocionais em um ambiente inclusivo e acolhedor, promovendo o empoderamento feminino.
- **Objetivos:**
 1. Ensinar os movimentos básicos da capoeira, como ginga, esquivas e ataques simples.
 2. Introduzir os fundamentos musicais da capoeira, incluindo instrumentos e cantos.
 3. Apresentar a história e os valores culturais da capoeira, como resistência, respeito e coletividade.
 4. Promover o fortalecimento físico e emocional das participantes por meio de atividades corporais e trabalho em equipe.
 5. Criar um espaço seguro onde as mulheres possam explorar sua força e habilidades enquanto conectam-se com a cultura brasileira.
- **Metodologia:** A aula será estruturada em módulos semanais, combinando prática corporal, musicalidade e elementos teóricos.
 1. **Prática Física:** Ensinar movimentos básicos e desenvolver a consciência corporal por meio de exercícios guiados.
 2. **Musicalidade:** Introdução aos instrumentos e cantos da capoeira, incentivando a participação ativa das alunas.



3. **Cultura e Reflexão:** Breves explicações sobre a história da capoeira e sua importância cultural e social, especialmente na perspectiva do empoderamento feminino.
4. **Dinâmicas e Rodas:** Aulas práticas incluirão rodas para aplicar os movimentos e fortalecer o senso de comunidade.

- **Recursos Didáticos:**

- Instrumentos de capoeira (berimbau, pandeiro, atabaque e agogô).
- Caixa de som para música de apoio, se necessário
- Uniformes ou roupas confortáveis para os movimentos.

Cronograma Semanal (4 horas por semana)

Semana 1: Introdução à Capoeira

Objetivo: Apresentar a capoeira, sua história e movimentos básicos.

- **1ª Hora (Teoria):**
 1. Apresentação da capoeira e sua história: resistência, ancestralidade e cultura.
 2. Importância da participação das mulheres na capoeira e o empoderamento através da prática.
 - **2ª Hora (Prática):**
 1. Alongamento e aquecimento (mobilidade articular e exercícios leves).
 2. Introdução à **ginga** (movimento básico da capoeira) com prática guiada.
 - **3ª Hora (Prática):**
 1. Movimentos de esquiva (esquiva lateral, esquiva baixa).
 2. Aplicação da ginga e esquiva em deslocamentos simples.
 - **4ª Hora (Musicalidade):**
 1. Apresentação dos instrumentos (berimbau, pandeiro, atabaque).
 2. Primeira prática de canto coletivo e palmas de apoio.
-

Semana 2: Movimentos Básicos e Ritmo

Objetivo: Consolidar os movimentos básicos e introduzir ataques simples.

- **1ª Hora (Prática):**
 1. Alongamento e aquecimento dinâmico.
 2. Revisão da ginga e esquivas aprendidas na semana anterior.
- **2ª Hora (Prática):**
 1. Introdução aos ataques simples: **meia-lua de frente, chapa e martelo**.
 2. Combinações simples: ginga + esquiva + ataque.
- **3ª Hora (Musicalidade):**
 1. Prática de canto coletivo (letras de músicas simples da capoeira).
 2. Ritmos básicos com palmas e prática no berimbau.
- **4ª Hora (Roda Prática):**
 1. Simulação de roda com movimentos básicos aplicados em duplas.
 2. Trabalho em grupo para desenvolver confiança e colaboração.



Semana 3: Ampliação de Movimentos e Cultura

Objetivo: Introduzir novos movimentos e aprofundar a compreensão da capoeira como cultura e arte.

- **1ª Hora (Prática):**
 1. Aquecimento com ginga e exercícios dinâmicos.
 2. Introdução a movimentos de floreios básicos (exemplo: **au** – a famosa “estrela” da capoeira).
- **2ª Hora (Prática):**
 1. Técnicas de deslocamento e variação da ginga.
 2. Prática combinada: ataque + esquiva + contra-ataque.
- **3ª Hora (Teoria e Reflexão):**
 1. Breve discussão sobre o papel da capoeira na resistência e como ela se conecta às lutas das mulheres.
 2. Reflexão sobre confiança, força e superação na prática da capoeira.
- **4ª Hora (Musicalidade):**
 1. Ritmos de berimbau (exemplo: Angola e Regional).
 2. Prática coletiva de canto e instrumentos.

Semana 4: Integração e Aplicação Prática

Objetivo: Reunir os elementos aprendidos em uma roda integrada e reforçar a autoconfiança.

- **1ª Hora (Prática):**
 1. Alongamento e aquecimento.
 2. Revisão de todos os movimentos aprendidos (ginga, esquivas, ataques e floreios simples).
- **2ª Hora (Prática):**
 1. Treino de movimentação em duplas.
 2. Sequências combinadas com transição entre ataque, defesa e esquiva.
- **3ª Hora (Musicalidade e Roda):**
 1. Canto coletivo e prática de instrumentos com foco em coordenação e ritmo.
 2. Preparação para a roda final: organização e estímulo à participação de todas.
- **4ª Hora (Roda Final):**
 1. Roda de capoeira com aplicação prática dos movimentos e musicalidade.
 2. Encerramento com reflexão em grupo sobre a experiência do mês e o aprendizado.

Resultados Esperados

1. Participantes familiarizadas com os fundamentos da capoeira (movimentos, ritmo e cultura).
2. Capacidade de realizar movimentos básicos com segurança e confiança.
3. Desenvolvimento de habilidades físicas (flexibilidade, força e coordenação).
4. Participação ativa em rodas de capoeira simples.

Motivação para continuar praticando capoeira e explorar sua profundidade cultural e artística.



5. Oficina Meus Direitos

- **Carga Horária:** 24 horas (serão 3 ciclos de 24h).
- **Objetivo:** Empoderar juridicamente as participantes, fortalecendo sua capacidade de agir em defesa de seus direitos.
- **Duração:** 12 sessões por turma (2 horas/sessão, três vezes por semana).
- **Ementa:**
 1. **Direitos das mulheres:** Explicação sobre os direitos garantidos pela Constituição e legislações específicas, como a Lei Maria da Pena.
 2. **Igualdade de gênero:** Discussão sobre o que é, por que é importante e como alcançá-la.
 3. **Assédio e violência contra a mulher:** Como identificar, prevenir e denunciar
 4. **Redes de apoio:** Identificação de instituições e recursos disponíveis para mulheres em situação de vulnerabilidade
- **Objetivos:**
 - Promover o conhecimento sobre os direitos e deveres das mulheres, incentivando o respeito, a igualdade e a cidadania.
 - Identificar os principais direitos das mulheres garantidos por lei.
 - Refletir sobre os deveres relacionados à cidadania e convivência em sociedade.
 - Estimular a participação ativa em discussões sobre igualdade de gênero.
 - Sensibilizar as participantes sobre o que é assédio e violência contra a mulher, suas formas de manifestação e como combatê-los.
 - Identificar situações que configuram assédio e violência contra a mulher.
 - Informar sobre os direitos das mulheres e os mecanismos de denúncia e proteção.
 - Estimular a reflexão sobre como agir em situações de violência, seja como vítima ou testemunha.
 - Conscientizar as participantes sobre a existência e o funcionamento da rede de apoio à mulher em situação de risco no Distrito Federal, promovendo conhecimento sobre os serviços disponíveis e como acessá-los.
- **Metodologia:** A aula será conduzida de forma interativa e participativa, utilizando dinâmicas e jogos para facilitar o aprendizado e estimular a troca de ideias. Recursos que valorizem a vivência das mulheres e facilitem a compreensão de conceitos. Promovendo reflexões e discussões com base em dinâmicas e atividades práticas. incentivando as participantes a se apropriarem das informações e compartilharem experiências.
- **Recursos Didáticos:**
 - Cartolinas, canetas coloridas e marcadores.
 - Fichas com situações-problema ou frases incompletas.
 - Slides ou imagens para contextualização histórica (opcional).
 - Caixa de som para músicas, caso necessário.
 - Cartazes ou slides com conceitos básicos.
 - Fichas com situações fictícias para dinâmica.
 - Canetas e papéis para anotações



Plano de Aula -DIREITOS E DEVERES

1. Acolhimento e Apresentação

- Apresente o tema da aula e pergunte ao grupo:
“O que significa para vocês ter direitos e deveres como mulher ou em relação às mulheres?”
 - Utilize uma dinâmica rápida de quebra-gelo: peça que cada participante se apresente dizendo uma palavra que associa ao tema (ex.: "respeito", "igualdade").
-

2. Introdução Teórica e Contextualização

- Explique brevemente os conceitos de **direitos** e **deveres**.
 - Exemplo de direitos: igualdade de gênero, proteção contra violência, direito ao trabalho e à educação.
 - Exemplo de deveres: respeito às leis, convivência harmoniosa, cumprimento de responsabilidades familiares e profissionais.
 - Traga exemplos reais ou históricos, como a conquista do voto feminino no Brasil e a criação da Lei Maria da Penha.
 - Utilize imagens ou slides para ilustrar.
-

3. Dinâmica: "Montando o Mapa dos Direitos e Deveres"

Descrição da Atividade:

- Divida a turma em dois grupos:
 - **Grupo 1:** Trabalhará com os **direitos**.
 - **Grupo 2:** Trabalhará com os **deveres**.
 - Entregue cartolinas e peça para que listem os direitos ou deveres que consideram mais importantes.
 - Em seguida, cada grupo apresentará o que escreveu.
 - **Desafio:** Após as apresentações, os grupos deverão discutir como os direitos e deveres se complementam na convivência em sociedade.
-

4. Jogo Interativo: "Situação ou Solução?"

Descrição da Atividade:

- Distribua fichas com situações-problema relacionadas ao tema. Exemplo:
 - "Uma mulher sofre assédio no trabalho. O que ela deve fazer?"
 - "Uma mulher é impedida de estudar por sua família. Isso é permitido por lei?"
 - "Como lidar com uma situação de desigualdade salarial?"
- Em duplas, os participantes discutem as soluções para as situações apresentadas.
- As respostas são compartilhadas com o grupo, e o facilitador complementa com informações sobre os direitos previstos por lei.



5. Fechamento: "Árvore dos Compromissos")

- Construa uma árvore com galhos em cartolina (ou desenhe em um quadro).
- Entregue "folhas" de papel para que as participantes escrevam compromissos pessoais ou coletivos que desejam adotar para fortalecer os direitos das mulheres e respeitar seus deveres.
- Cole as folhas na árvore e leia algumas em voz alta para inspirar o grupo.

Plano de Aula- IGUALDADE DE GENERO

1. Acolhimento e Introdução

- **Acolhimento:** Receba as participantes de forma calorosa, com uma breve dinâmica de apresentação:
 - Cada participante diz o nome e uma palavra que a representa (ex.: "força", "esperança", "coragem").
 - Apresente o tema da aula e pergunte:
"O que vocês entendem por igualdade de gênero? Já enfrentaram situações de desigualdade em suas vidas?"
 - Use exemplos simples e reais para explicar o conceito de igualdade de gênero e como ele impacta a vida das mulheres.
-

2. Dinâmica: "Espelho da Desigualdade"

Objetivo: Identificar e refletir sobre situações de desigualdade de gênero no dia a dia.

Como funciona:

1. Prepare fichas com situações reais ou fictícias relacionadas a desigualdade de gênero, como:
 - "Uma mulher ganha menos que um homem no mesmo cargo."
 - "Uma mulher é interrompida constantemente ao falar em uma reunião."
 - "Uma mãe é julgada por trabalhar fora enquanto deixa os filhos na creche."
 - "Uma mulher é impedida de estudar por falta de apoio familiar."
 2. Forme pequenos grupos e distribua as fichas.
 3. Cada grupo discute:
 - O que aconteceu na situação?
 - Por que é uma situação de desigualdade?
 - Como poderia ser diferente?
 4. Os grupos apresentam suas reflexões para o restante da turma.
Fechamento: Explique que essas situações são exemplos de desigualdade estrutural e que a mudança começa pela conscientização e ação coletiva.
-

3. Atividade em Grupo: "Construindo Igualdade"



Objetivo: Criar estratégias para promover a igualdade de gênero nas situações cotidianas.

Como funciona:

1. Divida o grupo em equipes e entregue folhas de papel e canetas.
2. Proponha que cada equipe escreva ideias práticas para superar desigualdades nas seguintes áreas:
 - Família e relacionamentos.
 - Trabalho e renda.
 - Comunidade e convivência social.
3. Após o tempo de discussão (10-15 minutos), cada grupo apresenta suas propostas.

Fechamento: Reforce a importância de ações individuais e coletivas, como buscar direitos, apoiar outras mulheres e denunciar situações de injustiça.

4. Dinâmica Final: "Círculo de Inspiração"

Objetivo: Criar um momento de fortalecimento e troca de apoio entre as participantes.

Como funciona:

1. Forme um círculo e distribua pequenas fichas com frases motivacionais (ex.: "Você é capaz", "Juntas somos mais fortes", "A igualdade começa por nós").
 2. Cada participante lê sua frase e compartilha um aprendizado ou reflexão da aula.
 3. Finalize reforçando que a igualdade de gênero começa com a valorização de si mesma e do grupo, promovendo união e ações práticas.
-

Avaliação

- Avalie a participação nas dinâmicas e nas discussões.
 - Faça perguntas simples no final:
 - "O que você aprendeu hoje sobre igualdade de gênero?"
 - "Como podemos aplicar isso no dia a dia?"
-

Resultados Esperados

- Reconhecimento das situações de desigualdade de gênero na vida cotidiana.
- Maior conscientização das participantes sobre seus direitos e estratégias de empoderamento.
- Fortalecimento do senso de apoio mútuo entre as mulheres.

Plano de Aula - Assédio e violência contra a mulher

1. Acolhimento e Introdução (10 minutos)

- Cumprimente as participantes e explique brevemente o tema da aula.



- Pergunte:
“Vocês já presenciaram ou ouviram falar de situações de assédio ou violência contra mulheres? Como se sentiram?”
 - Apresente os conceitos básicos de **assédio** e **violência contra a mulher**, destacando suas formas mais comuns (ex.: violência física, psicológica, sexual, patrimonial e moral).
 - Explique também que o assédio pode ocorrer em ambientes públicos, domésticos ou no trabalho.
-

2. Dinâmica: "Isso é Violência?" (25 minutos)

Objetivo: Identificar e refletir sobre situações que configuram assédio e violência contra a mulher.

Como funciona:

1. Divida a turma em pequenos grupos (2 a 4 pessoas por grupo, dependendo do número total).
2. Entregue fichas com diferentes situações, como:
 - "Uma mulher recebe comentários insistentes e desconfortáveis sobre sua aparência no trabalho."
 - "O parceiro de uma mulher controla quanto ela pode gastar e exige que ela peça permissão para usar o dinheiro."
 - "Uma mulher é empurrada durante uma discussão, mas o parceiro se desculpa dizendo que 'foi sem querer'."
 - "Um desconhecido toca o corpo de uma mulher no transporte público sem consentimento."
3. Cada grupo deverá:
 - Classificar se a situação é assédio ou violência.
 - Explicar por que consideram isso um comportamento inaceitável.
 - Sugerir como agir ou responder à situação.

Discussão em grupo:

Após o tempo para discussão, cada grupo apresenta uma ficha e compartilha suas conclusões. O facilitador complementa as respostas com informações sobre direitos, leis (ex.: Lei Maria da Penha e Lei do Feminicídio) e canais de denúncia, como o **Ligue 180**.

3. Debate e Reflexão: "Como Combater a Violência?" (15 minutos)

- Promova uma discussão aberta com perguntas como:
 - "Por que muitas mulheres não denunciam situações de assédio ou violência?"
 - "Como podemos apoiar mulheres que passam por isso?"
 - Liste no quadro ou cartolina as sugestões das participantes sobre como combater a violência, como:
 - Denunciar abusos.
 - Buscar redes de apoio (ex.: amigos, familiares, ONGs).
 - Educar a comunidade sobre o respeito às mulheres.
-



4. Fechamento: "Rede de Apoio" (10 minutos)

Dinâmica:

- Entregue pequenas folhas de papel e peça para cada participante escrever uma palavra ou frase que represente o que ela leva dessa aula (ex.: "força", "denunciar é importante", "respeito").
 - Cole todas as palavras em um painel ou cartaz intitulado "Rede de Apoio".
 - Finalize dizendo:
“Juntas, podemos criar uma rede de proteção e apoio para combater a violência e construir um futuro mais seguro para todas as mulheres.”
-

Avaliação

- Observe a participação das alunas nas dinâmicas e discussões.
 - Pergunte ao final:
 - "O que mais chamou sua atenção hoje?"
 - "O que você pode fazer para ajudar a combater a violência contra mulheres em sua comunidade?"
-

Resultados Esperados

- Maior compreensão das participantes sobre o que configura assédio e violência contra a mulher.
- Conhecimento prático sobre como denunciar e agir em situações de violência.
- Reflexão sobre o papel da rede de apoio e da ação coletiva no combate à violência

PLANO DE AULA -REDE DE APOIO

1. Acolhimento e Introdução (15 minutos)

- Apresente o tema da aula e pergunte:
“Vocês sabem quais são os serviços de apoio para mulheres em situação de risco no Distrito Federal? Já precisaram ou conheceram alguém que precisou usar?”
 - Utilize um slide, mapa ou folder para apresentar os principais serviços disponíveis, como:
 - **DEAM (Delegacia Especial de Atendimento à Mulher):** Atendimento especializado para mulheres vítimas de violência.
 - **Casa da Mulher Brasileira (Brasília):** Serviços integrados de apoio psicológico, jurídico e acolhimento.
 - **Disque 180:** Canal de denúncia e orientação.
 - **Centros de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM):** Atendimento psicossocial e encaminhamentos.
 - **Abrigos sigilosos:** Espaços de acolhimento para mulheres em situação de risco extremo.
 - Enfatize que esses serviços são gratuitos e acessíveis.
-



2. Dinâmica: "Caminho para o Apoio" (30 minutos)

Objetivo: Demonstrar, de forma prática, como acessar os serviços da rede de apoio.

Como funciona:

1. Crie um "mapa de apoio" no chão ou em uma cartolina, representando o percurso que uma mulher pode fazer ao buscar ajuda, incluindo:
 - Identificar o problema.
 - Buscar um serviço de acolhimento (ex.: DEAM ou CRAM).
 - Receber apoio jurídico ou psicológico.
 - Encontrar proteção (ex.: abrigos).
 2. Divida as participantes em pequenos grupos e entregue fichas com cenários fictícios.
Exemplo:
 - "Maria sofre violência doméstica e quer denunciar."
 - "Ana precisa de um lugar seguro para ficar com os filhos."
 - "Carla quer orientação jurídica sobre guarda dos filhos."
 3. Cada grupo deve traçar o caminho que a personagem deve seguir no "mapa de apoio", explicando quais serviços ela deve procurar.
 4. Após a atividade, os grupos apresentam suas soluções, e o facilitador complementa com informações práticas.
-

3. Discussão em Grupo: Fortalecendo Redes Pessoais (20 minutos)

Objetivo: Refletir sobre como criar e manter redes de apoio pessoais e comunitárias.

Atividade:

- Pergunte às participantes:
"Quem são as pessoas ou instituições que você pode procurar em um momento de necessidade?"
 - Em cartolinas ou papéis grandes, as participantes escrevem ou desenham uma "teia de apoio", incluindo:
 - Familiares ou amigos confiáveis.
 - Serviços públicos (ex.: Casa da Mulher Brasileira, delegacias).
 - Grupos comunitários ou ONGs locais.
 - Compartilhe exemplos de como redes de apoio fortalecem a autonomia e a proteção das mulheres.
-

4. Fechamento: "Mensagem de Apoio" (15 minutos)

Dinâmica:

1. Entregue uma folha de papel a cada participante e peça que escrevam uma mensagem de apoio ou encorajamento para outras mulheres.
2. Cole as mensagens em um mural intitulado "Juntas Somos Mais Fortes".



3. Finalize reforçando que o conhecimento sobre os serviços disponíveis e a construção de redes de apoio são ferramentas essenciais para enfrentar situações de risco.
-

Avaliação

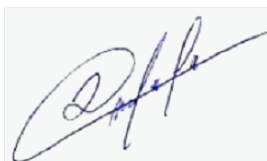
- Observe a participação nas atividades e pergunte:
 - "O que você aprendeu sobre os serviços de apoio disponíveis?"
 - "Como você pode ajudar outras mulheres a acessar essa rede?"
-

Resultados Esperados

- As participantes serão capazes de identificar e acessar os serviços de apoio disponíveis no DF.
 - Maior conscientização sobre a importância de redes de apoio pessoais e institucionais.
 - Fortalecimento do senso de comunidade e empoderamento das mulheres.
-

6. Roda de Conversa

- **Carga Horária:** 8 horas (serão 3 ciclos de 8h).
- **Objetivo:** Fortalecer os laços entre as participantes e criar um espaço seguro para diálogo e reflexão.
- **Duração:** 4 sessões por turma (2 horas/sessão, uma vez por semana).
- **Ementa:**
 1. **Educação financeira:** Noções básicas sobre como gerenciar finanças pessoais.
 2. **Saúde da mulher:** Palestras sobre temas como saúde reprodutiva, prevenção de doenças e autoexame.
 3. **Mindfulness e autocuidado:** Práticas para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida.
 4. **Empreendedorismo feminino:** Orientação para iniciar pequenos negócios ou atividades autônomas.
- **Objetivos:**
 - Proporcionar uma reflexão sobre a importância da educação financeira para a autonomia das mulheres, apresentando conceitos básicos de finanças pessoais e estratégias para uma gestão mais consciente do dinheiro.
 - Refletir sobre como o contexto de vulnerabilidade pode afetar a gestão financeira pessoal.
 - Estimular o empoderamento financeiro, promovendo ações que possam melhorar a qualidade de vida das participantes.
 - Promover a conscientização sobre a importância dos cuidados com a saúde da mulher, abordando temas como prevenção, autoconhecimento e acesso aos direitos relacionados à saúde.
 - Refletir sobre os principais cuidados com a saúde da mulher em diferentes fases da vida.
 - Identificar a importância do autocuidado e da prevenção para a saúde física e mental. Introduzir o conceito de **Mindfulness** e práticas de autocuidado para reduzir o estresse, aumentar a concentração e melhorar a qualidade de vida das participantes.



- Compreender o que é empreendedorismo e as principais características de uma empreendedora de sucesso.
- Identificar as vantagens e desafios do empreendedorismo feminino.
- Planejar a primeira etapa de um pequeno negócio ou atividade autônoma, considerando a viabilidade e os recursos disponíveis.
- Inspirar e capacitar mulheres a iniciar e gerir pequenos negócios ou atividades autônomas, abordando conceitos-chave de empreendedorismo e práticas para dar os primeiros passos com confiança.
- **Metodologia:** A metodologia será baseada em uma roda de conversa, com troca de experiências e reflexão sobre as realidades financeiras das participantes. Serão abordados conceitos de forma simples e prática, com exemplos do cotidiano. A ideia é que todas as participantes se sintam à vontade para compartilhar suas dúvidas, dificuldades e aprendizados. As participantes compartilharão suas experiências e aprenderão juntas sobre cuidados com a saúde. A metodologia também incluirá dinâmicas interativas, utilizando materiais simples como cartazes e cartões, para estimular a participação ativa. explicações teóricas breves e práticas de mindfulness e autocuidado. As participantes terão a oportunidade de praticar exercícios de atenção plena (mindfulness), relaxamento e técnicas para reduzir o estresse. Será abordado o conceito de empreendedorismo feminino, seguido de uma atividade em grupo para o desenvolvimento de ideias de negócios e um planejamento inicial.
- **Recursos Didáticos:**
 - Cartazes ou slides com informações e dicas financeiras simples.
 - Canetas e papéis para anotação.
 - Fichas ou cartões com perguntas e temas para reflexão.
 - Canetas e marcadores.
 - Materiais de apoio como cartazes ou slides para explicar o conceito de mindfulness e autocuidado.
 - Música suave (opcional) para as práticas de relaxamento.
 - Canetas e folhas de papel para anotações.
 - Tatames
 - Cartolinas ou quadros brancos para anotações.
 - Canetas e marcadores coloridos.
 - Fichas ou cartões para atividades práticas.
 - Material de apoio (slides ou cartazes) com conceitos de empreendedorismo feminino e exemplos de negócios simples.
 - Computador ou celular com acesso à internet (opcional, para pesquisa rápida).

PLANO DE AULA- Educação Financeira

1. Acolhimento e Introdução (10 minutos)

- Cumprimente as participantes e explique o objetivo da roda de conversa:
"Hoje vamos conversar sobre como podemos melhorar a nossa relação com o dinheiro e como a educação financeira pode ajudar a aumentar a nossa autonomia e qualidade de vida."



- Pergunte:
“O que vem à sua mente quando você pensa em 'educação financeira'? Quais dificuldades você encontra ao lidar com o dinheiro no seu dia a dia?”
 - Registre as respostas no quadro ou em uma cartolina para gerar uma visão geral das principais preocupações e dificuldades do grupo.

2. Apresentação de Conceitos Básicos de Educação Financeira (15 minutos)

Objetivo: Apresentar conceitos simples e práticos de educação financeira, como controle de gastos e planejamento.

Como funciona:

1. Explique brevemente os conceitos de planejamento financeiro, controle de despesas e poupança de forma simples:
 - **Planejamento Financeiro:** Como organizar o que ganha e o que gasta, pensando nas prioridades.
 - **Controle de Despesas:** A importância de saber para onde vai o dinheiro, evitando gastos desnecessários.
 - **Poupança e Reserva de Emergência:** A necessidade de guardar uma parte do dinheiro para imprevistos, como uma forma de proteção.
2. Use exemplos práticos e próximos da realidade do grupo, como o planejamento do mês para pagar contas, comprar alimentos, e guardar uma pequena quantia para emergências.
3. Pergunte às participantes se já praticam algum desses conceitos e quais dificuldades encontram.

3. Dinâmica: "Como Está Meu Dinheiro?" (20 minutos)

Objetivo: Incentivar a reflexão sobre a realidade financeira de cada participante e as dificuldades que enfrentam ao administrar suas finanças.

Como funciona:

1. Divida as participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas.
2. Peça para que, em grupo, elas compartilhem, de forma voluntária, como gerenciam seu dinheiro no dia a dia e se enfrentam dificuldades em algum aspecto (como pagar contas no prazo, controlar os gastos, poupar).
3. Em seguida, entregue uma folha para cada grupo com as seguintes perguntas para reflexão:
 - “Quais são as principais despesas do seu mês? Como você controla esses gastos?”
 - “Você consegue guardar alguma quantia do seu dinheiro para emergências?”
 - “Quais são os maiores desafios financeiros que você enfrenta atualmente?”
4. Após a discussão, peça para que cada grupo compartilhe as principais conclusões com todos, destacando as dificuldades mais comuns e as estratégias simples que podem ser adotadas.

Discussão:

- Depois de cada grupo compartilhar, promova uma breve discussão com o grupo todo.
- Pergunte se alguma das participantes tem dicas ou experiências que poderiam ajudar as outras a superar dificuldades financeiras.

4. Estratégias para Melhorar a Gestão do Dinheiro (10 minutos)



Objetivo: Apresentar soluções simples e práticas para melhorar a gestão financeira pessoal, focando em ações imediatas e realizáveis.

Como funciona:

1. Com base nas reflexões e desafios compartilhados, apresente algumas dicas práticas para melhorar o controle financeiro:
 - **Fazer um orçamento simples:** Anote suas entradas e saídas mensais para saber onde está gastando.
 - **Evitar o consumo por impulso:** Organize as compras e, se necessário, estabeleça metas de economias.
 - **Começar a poupar, mesmo que pouco:** A importância de começar com pequenas quantias e aumentar com o tempo.
2. Deixe as participantes refletirem sobre qual dessas estratégias podem aplicar no seu cotidiano e compartilhe com o grupo.
3. Encoraje a ideia de que qualquer passo, por menor que seja, é um progresso importante para alcançar maior controle financeiro.

5. Fechamento e Compromissos (5 minutos)

- Finalize a roda de conversa reforçando a importância de dar pequenos passos para uma melhor gestão financeira.
- Pergunte às participantes:
“Qual o primeiro passo que você pode dar a partir de hoje para melhorar sua relação com o dinheiro?”
- Peça para que cada participante escreva em um papel um compromisso simples que elas se comprometam a cumprir, como:
 - "Vou anotar todos os meus gastos por uma semana para saber onde estou gastando."
 - "Vou reservar R\$ 20,00 do meu orçamento para uma poupança."
- Agradeça a participação e incentive-as a se apoiar mutuamente no processo de melhoria financeira.

Avaliação

- Pergunte:
 - "O que você aprendeu hoje sobre educação financeira?"
 - "Quais dificuldades você pretende enfrentar a partir de agora?"
- Observe a participação das mulheres durante a roda de conversa e se elas estão compartilhando suas experiências e comprometendo-se com a melhoria de sua educação financeira.

Resultados Esperados

- As participantes terão uma compreensão básica de conceitos financeiros importantes, como controle de gastos e poupança.
- Elas se sentirão mais empoderadas e preparadas para tomar decisões financeiras mais conscientes, mesmo em um contexto de vulnerabilidade.
- As participantes terão estratégias práticas para aplicar em sua vida financeira, como forma de melhorar sua qualidade de vida e alcançar maior autonomia.

Plano de Aula – SAUDE DA MULHER



1. Acolhimento e Introdução (10 minutos)

- Cumprimente as participantes e explique o objetivo da roda de conversa:
"Hoje vamos conversar sobre a saúde da mulher, abordando temas importantes como autocuidado, prevenção e como garantir seus direitos na área da saúde."
- Inicie com uma pergunta aberta para quebrar o gelo:
"O que significa para você cuidar da sua saúde?"
 - Registre algumas respostas no quadro ou cartolina para iniciar a reflexão do grupo.

2. Apresentação Inicial sobre Saúde da Mulher (10 minutos)

Objetivo: Introduzir temas centrais relacionados à saúde da mulher, como saúde reprodutiva, doenças prevalentes e cuidados gerais.

Como funciona:

1. Apresente brevemente os principais temas relacionados à saúde da mulher, abordando a saúde física, mental e emocional. Fale sobre a importância da prevenção e dos exames periódicos, como:
 - Prevenção de câncer de mama, colo do útero e outras doenças.
 - Saúde reprodutiva (contracepção, gestação, menopausa).
 - Cuidados com a saúde mental (ansiedade, depressão, estresse).
2. Pergunte às participantes:
"Quais cuidados com a saúde da mulher você já conhece ou pratica em seu dia a dia?"
3. Anote as respostas no quadro e destaque pontos importantes.

3. Dinâmica: "O Mapa da Saúde da Mulher" (20 minutos)

Objetivo: Reflexão sobre os cuidados com a saúde em diferentes fases da vida e a importância da prevenção.

Como funciona:

1. Divida as participantes em grupos pequenos (3-4 pessoas).
2. Entregue a cada grupo uma cartolina ou folha em branco e peça que desenhem um "mapa" das fases da vida da mulher, incluindo:
 - Adolescência (primeira menstruação, cuidados com o corpo).
 - Vida adulta (planejamento familiar, exames preventivos, cuidados com a saúde mental).
 - Maturidade (menopausa, doenças prevalentes, cuidados com a saúde emocional).
3. Cada grupo deve identificar quais cuidados com a saúde são importantes em cada fase da vida e como a mulher pode se prevenir de doenças.
4. Após 10 minutos, cada grupo compartilha seu mapa com as outras participantes, e o facilitador faz uma síntese dos cuidados que foram destacados.

4. Roda de Conversa: Acesso aos Direitos de Saúde (10 minutos)

Objetivo: Discutir sobre os direitos das mulheres à saúde e como garantir o acesso aos serviços de saúde.

Como funciona:



1. Abra uma roda de conversa para discutir os direitos das mulheres à saúde, como o direito ao atendimento médico, exames periódicos, consultas ginecológicas e psicológicas, e a importância da educação sobre saúde sexual e reprodutiva.
2. Pergunte:
“Você sabe quais são os seus direitos em relação à saúde? Já enfrentou dificuldades para acessar algum serviço de saúde?”
3. Promova uma discussão sobre os desafios que as mulheres enfrentam, especialmente as que estão em situação de vulnerabilidade, para garantir seus direitos na área da saúde.
4. Explique sobre as políticas públicas de saúde voltadas para as mulheres e como elas podem buscar apoio.

5. Fechamento e Compromisso com o Autocuidado (10 minutos)

Objetivo: Encorajar as participantes a se comprometerem com o autocuidado e a buscar prevenção e acompanhamento médico regular.

Como funciona:

1. Pergunte às participantes:
“O que você pode fazer a partir de agora para cuidar melhor da sua saúde?”
2. Incentive as participantes a escreverem em uma ficha ou cartão um compromisso pessoal relacionado ao autocuidado, como:
 - “Vou marcar minha consulta ginecológica.”
 - “Vou começar a praticar atividade física para melhorar minha saúde.”
 - “Vou reservar um tempo para cuidar da minha saúde mental.”
3. Conclua reforçando que a saúde da mulher é um direito, e que o autocuidado é fundamental para uma vida saudável e equilibrada.

Avaliação

- Pergunte:
 - “O que você aprendeu hoje sobre a saúde da mulher?”
 - “Quais cuidados você se compromete a adotar em sua rotina?”
- Observe a participação ativa nas dinâmicas e nas discussões, encorajando cada uma a se comprometer com ações positivas para sua saúde.

Resultados Esperados

- As participantes terão maior conhecimento sobre cuidados com a saúde da mulher, desde prevenção até questões relacionadas à saúde mental e emocional.
- Elas se sentirão mais empoderadas para cuidar de sua saúde e para buscar seus direitos no sistema de saúde.
- As mulheres poderão aplicar o autocuidado de forma mais consciente e começar a tomar atitudes práticas para melhorar sua qualidade de vida

Plano de Aula - Mindfulness e autocuidado

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (10 minutos)

Objetivo: Apresentar o conceito de mindfulness e sua importância para o bem-estar.



1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes e crie um ambiente acolhedor e tranquilo.
2. **Introdução ao Tema:**
"Hoje, vamos aprender sobre Mindfulness, uma prática que pode nos ajudar a reduzir o estresse, aumentar nossa atenção e melhorar nossa qualidade de vida. Mindfulness é a prática de estar completamente presente no momento, sem julgamentos."
3. **Reflexão Inicial:** Pergunte às participantes:
"O que você entende por autocuidado? Como você lida com o estresse no seu dia a dia?"
 - Anote algumas respostas em uma cartolina ou quadro para estimular a reflexão.

2. Explicação Teórica sobre Mindfulness (10 minutos)

Objetivo: Apresentar o conceito de mindfulness e suas aplicações no dia a dia.

1. **Definição:** Explique o que é Mindfulness e como a prática ajuda a reduzir o estresse e a aumentar o foco:
 - **Mindfulness** é a prática de prestar atenção ao que está acontecendo no momento, com uma atitude de aceitação e sem julgamentos.
 - Pode ser aplicado em atividades cotidianas (como comer, caminhar, lavar louça) e também em momentos de estresse.
2. **Benefícios:**
 - Redução do estresse e da ansiedade.
 - Melhora no foco e na concentração.
 - Aumento do bem-estar emocional e físico.
3. **Mindfulness e Autocuidado:** Relacione o conceito de mindfulness com o autocuidado, destacando como a prática de mindfulness pode ajudar a cuidar da saúde mental e emocional, promovendo um equilíbrio entre corpo e mente.

3. Dinâmica Prática: Exercício de Mindfulness (20 minutos)

Objetivo: Praticar uma técnica simples de mindfulness para reduzir o estresse e aumentar a presença no momento.

Como funciona:

1. **Preparação do ambiente:** Solicite que as participantes se sentem confortavelmente (em cadeiras ou almofadas no chão) e fechem os olhos, se se sentirem à vontade para isso.
2. **Exercício de Respiração Consciente:**
 - Inicie com uma breve orientação sobre respiração profunda para acalmar o corpo e a mente. Peça para elas respirarem profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.
 - Durante 2-3 minutos, guie as participantes a se concentrarem no som e na sensação da respiração.
3. **Exercício de Atenção ao Corpo (Body Scan):**
 - Explique que o objetivo é prestar atenção nas sensações do corpo.
 - Peça para elas começarem a prestar atenção em seus pés e, gradualmente, subirem o foco para os outros partes do corpo: pernas, barriga, peito, ombros, braços, pescoço e cabeça.
 - Ao longo do exercício, oriente as participantes a perceberem qualquer tensão ou desconforto e a respirarem profundamente, permitindo que as sensações fluam sem resistência.
4. **Duração:** O exercício pode durar entre 7 e 10 minutos.



5. Após o exercício, incentive as participantes a compartilharem como se sentiram durante a prática e o que perceberam sobre suas tensões corporais e emocionais.

4. Dinâmica de Reflexão: Autocuidado no Dia a Dia (10 minutos)

Objetivo: Estimular as participantes a refletirem sobre suas práticas de autocuidado e como incorporar mindfulness em suas rotinas.

Como funciona:

1. Entregue para cada participante uma folha de papel e peça que escrevam 2-3 maneiras que elas já praticam ou gostariam de praticar o autocuidado no seu dia a dia.
 - Perguntas para reflexão:
"O que você faz para cuidar de si mesma?"
"Como pode incorporar momentos de mindfulness para reduzir o estresse?"
2. Após 5 minutos de escrita, abra a roda para compartilhar as ideias.
 - Peça para algumas participantes compartilharem suas respostas com o grupo, se se sentirem confortáveis.
 - Registre as práticas no quadro para criar uma lista de sugestões de autocuidado.

5. Fechamento e Compromissos Pessoais (10 minutos)

Objetivo: Finalizar a aula com reflexões sobre a importância de praticar mindfulness regularmente e de manter o autocuidado.

1. **Reflexão Final:** Pergunte às participantes como se sentiram após a prática de mindfulness e se notaram alguma diferença no nível de estresse ou desconforto.
2. **Compromisso Pessoal:** Incentive cada participante a escolher uma prática de mindfulness ou autocuidado que possa integrar em sua rotina diária, como:
 - "Vou reservar 5 minutos por dia para praticar a respiração consciente."
 - "Vou dedicar 10 minutos por semana para fazer um exercício de relaxamento e atenção ao corpo."
3. **Encerramento:** Agradeça a participação e reforce que a prática constante de mindfulness pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar a qualidade de vida e promover um autocuidado mais profundo e eficaz.
 - *"Lembre-se de que cuidar de si mesma é um ato importante para o seu bem-estar e para a sua saúde emocional."*

Avaliação

- Pergunte às participantes:
 - *"Como você se sentiu após a prática de mindfulness?"*
 - *"Quais estratégias você acha que pode aplicar na sua vida diária para reduzir o estresse?"*
- Observe a participação durante as dinâmicas e as reflexões e encoraje as mulheres a continuarem praticando as técnicas aprendidas.

Resultados Esperados



- As participantes terão um maior entendimento sobre o que é mindfulness e como ele pode ser utilizado para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar.
- Elas aprenderão técnicas simples de mindfulness para incorporar em sua rotina diária.
- As participantes se sentirão mais empoderadas a cuidar de sua saúde mental e emocional de forma regular, utilizando o autocuidado e práticas de mindfulness.

Plano de Aula- Empreendedorismo feminino

1. Acolhimento e Introdução ao Tema (10 minutos)

Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e motivador, introduzindo o conceito de empreendedorismo feminino.

1. **Acolhimento:** Cumprimente as participantes de forma calorosa e crie um ambiente confortável e aberto para conversação.
2. **Introdução ao Tema:**
 - Explique o conceito de empreendedorismo e destaque a importância do empreendedorismo feminino no cenário atual.
 - Pergunte: *"O que você entende por empreendedorismo?"*
 - Registre as respostas no quadro e complemente com uma definição de empreendedorismo: *"Empreendedorismo é o processo de criar, desenvolver e gerenciar um novo negócio com o objetivo de atingir lucro, solucionar problemas ou atender a uma demanda."*
3. **Reflexão sobre o Empreendedorismo Feminino:**
 - Pergunte: *"Quais são os desafios e as vantagens que você vê no empreendedorismo feminino?"*
 - Discuta brevemente como o empreendedorismo pode ser uma ferramenta de empoderamento para as mulheres, principalmente em contextos de vulnerabilidade.

2. Características e Habilidades de uma Empreendedora de Sucesso (10 minutos)

Objetivo: Identificar as principais habilidades e atitudes necessárias para uma empreendedora ter sucesso.

1. **Explicação:**
 - Apresente as características importantes para o sucesso no empreendedorismo, como criatividade, resiliência, liderança, organização e habilidades de comunicação.
 - Explique que o sucesso no empreendedorismo feminino depende muito da mentalidade da empreendedora, da capacidade de aprender com os erros e da habilidade de se adaptar a novos desafios.
2. **Discussão em Grupo:**
 - Divida as participantes em duplas ou pequenos grupos e peça para listarem as qualidades que elas acreditam ser essenciais para uma mulher empreendedora.
 - Após 5 minutos, cada grupo compartilha sua lista e o facilitador faz uma síntese, destacando as qualidades mais mencionadas.

3. Dinâmica: "Minha Primeira Ideia de Negócio" (20 minutos)

Objetivo: Ajudar as participantes a refletirem sobre suas próprias ideias de negócios e como iniciá-las de forma prática.



1. **Explicação:**

- Explique que a atividade será focada em ajudar as participantes a pensar em uma ideia de negócio ou atividade autônoma.
- Reforce que um negócio pode ser algo simples e que pode ser iniciado com recursos limitados.

2. **Atividade Prática:**

- Distribua fichas ou cartões para cada participante e peça que escrevam suas ideias de negócio ou atividade autônoma. Algumas perguntas para guiar a reflexão:
 - *“Que tipo de produto ou serviço você gostaria de oferecer?”*
 - *“Quem seriam os seus clientes?”*
 - *“O que você já sabe fazer bem e que poderia transformar em negócio?”*
- Peça para refletirem por 5 minutos e escreverem suas respostas.

3. **Desenvolvimento da Ideia:**

- Após a reflexão individual, oriente as participantes a se reunirem em grupos de 3 ou 4 pessoas.
- Cada grupo deverá discutir as ideias e ajudar a transformar essas ideias em planos práticos. Perguntas orientadoras para o grupo:
 - *“Como podemos validar essa ideia? Quem seriam nossos primeiros clientes?”*
 - *“Quais recursos são necessários para começar?”*
 - *“Qual seria o primeiro passo a ser dado para iniciar esse negócio?”*

4. **Compartilhamento:**

- Cada grupo compartilha com os outros participantes as ideias de negócio discutidas e o planejamento inicial desenvolvido.

4. **Orientações Práticas: Primeiros Passos para Começar (10 minutos)**

Objetivo: Orientar as participantes sobre os primeiros passos para iniciar um pequeno negócio ou atividade autônoma.

1. **Passos Iniciais:**

- Explique que os primeiros passos incluem:
 - Validar a ideia com potenciais clientes.
 - Definir um orçamento inicial.
 - Planejar a divulgação do produto ou serviço.
 - Pesquisar sobre a legalização do negócio (se necessário) e opções de financiamento.

2. **Dicas Práticas:**

- Fale sobre a importância de começar pequeno, testar a ideia e ajustar conforme necessário.
- Explique como as mulheres podem buscar apoio em grupos de empreendedorismo feminino ou até mesmo programas de capacitação oferecidos por instituições de apoio a empreendedores.

3. **Exemplos de Negócios Simples:**

- Dê exemplos de negócios que podem ser iniciados com baixo custo, como vendas online, produção de artesanato, serviços de cuidados pessoais (como manicure ou cabeleireiro), consultoria, entre outros.

5. **Fechamento e Compromisso (10 minutos)**

Objetivo: Finalizar a aula com uma reflexão sobre o que foi aprendido e encorajar as participantes a dar os primeiros passos em suas ideias de negócios.



1. **Reflexão Final:** Pergunte às participantes:
 - “*Quais passos você pretende dar para começar seu negócio ou atividade autônoma?*”
 - “*O que você acha que é o maior desafio e como pode superá-lo?*”
 2. **Compromisso Pessoal:**
 - Incentive as participantes a escreverem um compromisso de ação sobre o que irão fazer após a aula. Exemplo: “*Vou começar a pesquisar sobre o mercado para o meu produto e falar com pelo menos 3 pessoas sobre a minha ideia.*”
 3. **Agradecimento e Encerramento:**
 - Encerre agradecendo a participação de todas e reforçando que o empreendedorismo é uma jornada contínua de aprendizado e adaptação.
 - Reforce a ideia de que todas podem iniciar um negócio, independentemente de seu ponto de partida.
-

Avaliação

- Pergunte às participantes como se sentiram durante a aula e o que aprenderam.
 - Observe a participação nas dinâmicas de grupo e no planejamento das ideias de negócios.
-

Resultados Esperados

- As participantes terão uma compreensão básica sobre empreendedorismo e serão capazes de identificar a ideia inicial para um negócio ou atividade autônoma.
- Elas terão clareza sobre os primeiros passos para validar sua ideia e iniciar o processo de criação de um pequeno negócio.

As participantes se sentirão motivadas e confiantes para dar os primeiros passos no empreendedorismo.

7. Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas (para dependentes)

7.1 - Área destinada ao pedagogo

- **Carga Horária:** 120 horas (Total dos 2 turnos por dia/mês). Serão 3 ciclos de 120h).
- **Objetivo:** Garantir que as crianças e adolescentes estejam engajados em atividades construtivas enquanto suas responsáveis participam das oficinas.
- **Duração:** Diária, durante todo o período dos 3 Ciclos (3 horas por dia por turno).
- **Ludoterapia Ementa:** Desenvolver habilidades emocionais, cognitivas e sociais das crianças através de atividades lúdicas e jogos, promovendo a expressão emocional, resolução de problemas e o trabalho em equipe.
- **Ludoterapia Objetivos:**
 - Desenvolver a resolução de problemas, o trabalho em equipe e a construção do autoconhecimento;
 - Ajudar as crianças a reconhecerem, entenderem e expressarem suas emoções de maneira saudável e construtiva;



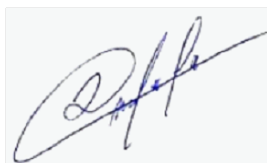
- Estimular a capacidade de se colocar no lugar do outro, promovendo o respeito e a compreensão mútua entre os colegas;
- Através de atividades coletivas, ensinar a importância da colaboração e comunicação eficaz;
- Oferecer um ambiente seguro onde as crianças possam se expressar e se sentir valorizadas, contribuindo para o aumento da confiança em si mesmas.
- **Ludoterapia Metodologia:** A metodologia da oficina é centrada na interação com jogos, atividades lúdicas e dinâmicas que estimulam a expressão emocional, a resolução de conflitos e a colaboração:
 - Atividades Lúdicas como Ferramenta de Expressão:
 - O jogo é o principal veículo de expressão emocional, onde a criança pode manifestar sentimentos que, muitas vezes, não consegue verbalizar. As atividades serão baseadas em jogos simbólicos, onde as crianças poderão criar histórias, personagens e cenários que ajudem a externalizar suas emoções.
 - Dinâmicas de Grupo:
 - Serão realizadas dinâmicas que estimulam a interação entre as crianças, promovendo a cooperação, a empatia e o desenvolvimento da comunicação. As atividades em grupo também auxiliam no desenvolvimento das habilidades sociais e na resolução de conflitos.
 - Acompanhamento Emocional e Reflexão:
 - Durante as atividades, o monitor ou facilitador vai observar o comportamento das crianças, oferecendo um espaço seguro para que elas possam refletir sobre suas ações e sentimentos. Em momentos específicos, serão feitos "debriefings" (discussões pós-atividade), para que as crianças possam falar sobre suas experiências, sentimentos e dificuldades.
 - Criação de Histórias e Personagens:
 - Atividades que incentivam a criação de narrativas, usando personagens e cenários que representam questões emocionais e sociais da criança. Isso proporciona um espaço seguro para discutir sentimentos e questões mais profundas de maneira simbólica e indireta.
 - Jogo Simbólico e Expressivo:
 - A utilização de brinquedos ou materiais simbólicos (como fantoches, bonecos ou figuras) permite que as crianças expressem seus sentimentos e conflitos de maneira indireta, muitas vezes facilitando a comunicação sobre temas delicados.
- **Ludoterapia Recursos Didáticos:**
 - Fantoches: Para dramatizações e desenvolvimento de histórias que ajudem as crianças a expressar suas emoções. Os fantoches podem representar diferentes personagens e emoções.
 - Materiais de Arte:
 - Tintas, pincéis, lápis de cor, giz de cera, cola, papel e tesoura: Para atividades de expressão artística, como desenhar e criar colagens que representam as emoções ou experiências das crianças. Isso pode ser feito de forma individual ou em grupo.
 - Massinha de modelar: Usada para criar figuras que representam personagens ou situações vividas pelas crianças, ajudando na expressão simbólica.
 - Espaço para Atividades:
 - Tapetes e colchonetes: Para atividades de relaxamento e jogos de movimento, garantindo conforto durante as dinâmicas lúdicas.
 - Espaço amplo para interação e jogos: Sala ou ambiente seguro para que as crianças possam brincar livremente, correr ou participar de atividades coletivas.
 - Material Audiovisual:
 - Vídeos e Histórias: Curtos vídeos ou contação de histórias que abordam temas emocionais e sociais. Pode-se utilizar recursos como projetores ou telas para exibir filmes educativos, estimulando a reflexão e o debate.
 - Áudio e Música:
 - Músicas e sons relaxantes: Para momentos de reflexão ou de relaxamento, que ajudem a criança a se acalmar e a se concentrar nas atividades.



- Instrumentos musicais simples: Como tamborins, chocalhos e pandeiros, que podem ser usados para dinâmicas de grupo e para estimular a expressão emocional através do som.
- Livros e Contos Infantis:
- Livros e Histórias Temáticas: Livros infantis sobre emoções e convivência social podem ser usados para ilustrar situações que ajudem as crianças a se identificar e a refletir sobre suas próprias vivências.
- **Ludoterapia Conteúdo:**
- **Introdução à Ludoterapia e à Expressão Emocional:**
- **Objetivo:** Apresentar o conceito de ludoterapia e explicar como o brincar pode ajudar as crianças a expressar suas emoções e compreender seus sentimentos.
- **Atividades:** Conversas iniciais sobre o que as crianças entendem por "sentimentos" e "emoções", seguidas por brincadeiras que estimulam a expressão.
- **Identificação e Expressão das Emoções:**
- **Objetivo:** Ajudar as crianças a identificarem e expressarem suas emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, etc.) de forma saudável.
- **Atividades:** Jogos de cartas de emoções, dramatização com fantoches e atividades de arte (desenho e pintura) para representar diferentes sentimentos.
- **Resolução de Conflitos e Cooperação:**
- **Objetivo:** Trabalhar habilidades sociais, como a resolução de conflitos, colaboração e empatia entre as crianças.
- **Atividades:** Jogos de grupo que envolvem cooperação e resolução de desafios, simulações de situações de conflito e como resolvê-las de maneira pacífica.
- **Autoconhecimento e Autoestima:**
- **Objetivo:** Estimular a autoestima e o autoconhecimento, ajudando as crianças a entenderem melhor seus próprios sentimentos e capacidades.
- **Atividades:** Dinâmicas de grupo que envolvem o reconhecimento de pontos fortes e talentos, além de atividades de reflexão pessoal e autoestima.
- **Imaginário e Criatividade:**
- **Objetivo:** Desenvolver a criatividade das crianças, permitindo que elas explorem novas formas de expressão através do jogo e da arte.
- **Atividades:** Jogos simbólicos, como fazer de conta, e atividades artísticas (desenho, pintura e modelagem) para criar personagens e cenários imaginários.
- **Trabalho em Equipe e Empatia:**
- **Objetivo:** Ensinar as crianças a importância da colaboração e do trabalho em grupo.
- **Atividades:** Jogos em equipe e atividades de construção coletiva (como quebra-cabeças ou criações artísticas em grupo).
- **Reflexão e Encerramento:**
- **Objetivo:** Refletir sobre o que as crianças aprenderam ao longo da oficina e como podem aplicar essas lições em suas vidas cotidianas.
- **Atividades:** Compartilhamento de experiências individuais, discussão em grupo e atividades de encerramento como contação de histórias ou dinâmicas que promovem a integração e a amizade.

7.2 - Área destinada ao educador físico

- **Práticas Desportivas Ementa:** Incentivar a prática de esportes e atividades físicas, promovendo a saúde, o trabalho em equipe, a disciplina e o desenvolvimento motor.
- **Práticas Desportivas Objetivos:**
- Fomentar a importância da prática regular de esportes para o desenvolvimento físico das crianças, incluindo coordenação motora, agilidade, força e resistência;



- Ensinar o valor da colaboração e do espírito esportivo, onde as crianças aprendem a trabalhar em conjunto para alcançar um objetivo comum.;
- Melhorar as habilidades motoras das crianças, como coordenação, equilíbrio e controle corporal, por meio de atividades físicas variadas;
- Ensinar a importância da disciplina, da obediência às regras e da valorização da competição saudável;
- Estimular a autoconfiança e a capacidade de superar desafios, por meio de competições amistosas e atividades que exigem esforço físico e mental.
- **Práticas Desportivas Metodologia:**
- **Semana 1: Introdução e Aquecimento**
- **Conteúdo:** Introdução aos conceitos de aquecimento, alongamento e os fundamentos básicos dos esportes coletivos (futebol, vôlei). As crianças aprendem a importância de preparar o corpo antes da atividade física e os primeiros passos de esportes como futebol e vôlei.
- **Semana 2: Desenvolvimento Motor e Jogos Colaborativos**
- **Conteúdo:** Desenvolvimento de habilidades motoras como coordenação, agilidade e força, com jogos cooperativos. As crianças participam de atividades que aprimoram suas habilidades físicas e ensinam a trabalhar em equipe.
- **Semana 3: Esportes de Grupo e Reforço da Disciplina**
- **Conteúdo:** Prática de esportes em grupo (como futebol e vôlei) com foco na colaboração, respeito às regras e disciplina. A ênfase está em como trabalhar em equipe, entender as regras e a importância da disciplina no esporte.
- **Semana 4: Competição Saudável e Revisão das Habilidades**
- **Conteúdo:** Revisão das habilidades adquiridas, com foco em competições amistosas e o reforço da importância da competição saudável. As crianças aplicam tudo o que aprenderam, participando de jogos que envolvem as habilidades adquiridas, como trabalho em equipe e respeito pelas regras.
- **Práticas Desportivas Recursos Didáticos:**
- **Equipamentos Esportivos:**
- **Bolas (futebol, vôlei, basquete):** Para as atividades de esporte coletivo. Diferentes tipos de bolas podem ser utilizados, dependendo da modalidade que será ensinada ou praticada.
- **Cones e marcadores de espaço:** Usados para demarcação de áreas de jogo, circuitos de habilidades ou para marcar os limites de atividades e jogos de corrida.
- **Arcos e cordas:** Utilizados em atividades de agilidade e para criação de jogos que estimulam o equilíbrio e a coordenação motora.
- **Bastões, bandeirinhas e fitas coloridas:** Para marcação de jogos, criação de circuitos ou brincadeiras cooperativas.
- **Apitos e cronômetro:** Para organizar o tempo das atividades e garantir que todas as crianças participem de maneira justa durante as competições e desafios.
- **Materiais para Jogos Cooperativos:**
- **Bolinhas de diferentes tamanhos:** Para atividades que envolvem trabalho em equipe, como jogos de passar ou equilibrar a bolinha.
- **Pernas de pau ou obstáculos (adaptados):** Para atividades que desafiem a coordenação e o equilíbrio, ajudando no desenvolvimento físico e motor.
- **Espaço Físico Adequado:**
- **Campo de futebol, quadra ou área ao ar livre:** Espaços para a realização de jogos coletivos como futebol, vôlei e outras atividades esportivas. O ambiente deve ser seguro, amplo e livre de obstáculos que possam causar acidentes.
- **Tapetes ou colchonetes para atividades de alongamento e relaxamento:** Espaços confortáveis e seguros para atividades de aquecimento, alongamento e recuperação após os exercícios físicos.

- **Materiais de Acessibilidade (se necessário):**
 - **Materiais adaptados para crianças com deficiência:** Caso o público inclua crianças com deficiências físicas ou motoras, materiais adaptados, como bolas macias, rampas ou outras ferramentas de inclusão, devem ser considerados para garantir a acessibilidade.
-
- **Práticas Desportivas Conteúdo:**
-
- **Ensino e Prática de Esportes Básicos:** A oficina terá como foco o ensino de esportes coletivos como futebol, vôlei e jogos adaptados. Serão abordadas as regras básicas, habilidades técnicas e a importância do trabalho em equipe. As atividades serão práticas, com ênfase na vivência dos esportes, para que as crianças compreendam a dinâmica de cada jogo.
 - **Exemplo:** Aulas práticas de futebol, onde as crianças aprendem a controlar a bola, passar, chutar e se posicionar, com foco em habilidades fundamentais e cooperação no jogo.
 - **Jogos Cooperativos e de Integração:** Jogos que priorizam a cooperação em vez da competição, ajudando as crianças a desenvolverem habilidades de trabalho em equipe, comunicação e respeito. São importantes para promover a inclusão e criar um ambiente positivo.
 - **Exemplo:** Jogos como "corrida do saco" ou "corrida com obstáculos em equipe", onde o trabalho conjunto é essencial para o sucesso da atividade.
 - **Desenvolvimento de Habilidades Motoras:** A metodologia será baseada em atividades que estimulam o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, como agilidade, equilíbrio, força e coordenação. Esses exercícios são importantes não só para o desempenho no esporte, mas também para o desenvolvimento físico geral da criança.
 - **Exemplo:** Circuitos de habilidades motoras que envolvem saltar, correr, equilibrar-se e driblar, adaptados para a faixa etária e as condições físicas das crianças.
 - **Valorização da Competição Saudável:** Embora o foco principal seja o desenvolvimento social e motor, algumas atividades incluirão elementos de competição amigável, com ênfase no respeito pelas regras, fair play (jogo limpo) e a celebração do esforço, independentemente do resultado. O objetivo é que as crianças aprendam a competir de forma saudável e a lidar com vitórias e derrotas de maneira construtiva.
 - **Exemplo:** Competições amistosas de futebol ou jogos de equipe, onde o foco é na superação pessoal e no trabalho coletivo, e não no resultado final.
 - **Aquecimento e Alongamento:** A metodologia incluirá sempre atividades de aquecimento e alongamento antes das práticas físicas, para prevenir lesões e promover a conscientização sobre a importância de cuidar do corpo.
 - **Exemplo:** Sessões de alongamento e exercícios de aquecimento antes de iniciar qualquer atividade desportiva, ensinando as crianças sobre a importância de preparar o corpo para o exercício.
 - **Desenvolvimento da Disciplina e Responsabilidade:** Através do esporte, as crianças aprenderão sobre disciplina, respeito às regras, compromisso e a importância de seguir as orientações dos instrutores. Essas lições são essenciais tanto para a prática esportiva quanto para o desenvolvimento pessoal da criança.



- **Exemplo:** Durante as atividades, os instrutores reforçarão a importância de respeitar os colegas, seguir as regras do jogo e manter uma atitude positiva, independentemente do desempenho.
-

EVENTO DE ENCERRAMENTO: 28/03/2025 (período noturno) – Encerramento oficial do período de produção do projeto, com a presença de todos os professores, alunos e envolvidos no projeto.

PESQUISA DE SATISFAÇÃO- Ao final de cada ciclo do projeto, as alunas responderão à pesquisa de satisfação quanto ao alcance dos objetivos propostos, bem como poderão se expressar sobre suas opiniões acerca dele. As pesquisas serão compiladas e enviadas à Secretaria da Mulher.

PÓS-PRODUÇÃO-

3. Pós-Produção

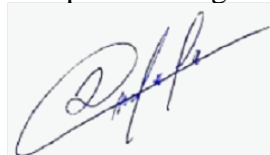
Período: 29/03/2025 a 30/04/2025

3.1 Entrega de Certificados

- **Período:** 29/03/2025 a 05/04/2025 (1 semana)
- **Ações:**
 - Organização e emissão dos certificados de participação para todas as mulheres que concluíram as oficinas.
- **Objetivo:** Reconhecer formalmente a participação das beneficiárias e reforçar o impacto positivo do projeto na comunidade.
- **Público-Alvo:** Mulheres participantes e seus familiares, comunidade local e representantes institucionais.
- **Duração:** 7 dias.

3.2 Avaliação do Projeto

- **Período:** 06/04/2025 a 13/04/2025
- **Ações:**
 - Análise de pesquisa de satisfação com as participantes, equipe e parceiros.
 - Análise dos resultados das oficinas e atividades realizadas, avaliando o alcance dos objetivos específicos e gerais.



- Identificação de pontos fortes, desafios e sugestões de melhoria para futuros projetos.
- **Objetivo:** Mensurar o impacto do projeto e gerar aprendizados para novas iniciativas.
- **Público-Alvo:** Participantes, equipe técnica e parceiros.
- **Duração:** 1 semana.

3.3 Prestação de Contas

- **Período:** 14/04/2025 a 25/04/2025
- **Ações:**
 - Organização de todos os documentos e registros financeiros, incluindo notas fiscais, contratos e comprovantes de pagamento.
 - Elaboração do relatório financeiro e técnico detalhado, conforme as exigências da Secretaria da Mulher do Distrito Federal (SMDF).
 - Envio do relatório final às autoridades competentes e à instituição parceira.
- **Objetivo:** Garantir transparência na execução dos recursos e conformidade com as exigências legais e institucionais.
- **Público-Alvo:** Órgãos reguladores e financiadores do projeto.
- **Duração:** 2 semanas.

3.4 Encerramento e Divulgação dos Resultados

- **Período:** 26/04/2025 a 30/04/2025
- **Ações:**
 - Produção de um relatório público com os resultados alcançados, depoimentos das participantes e fotos das atividades realizadas.
 - Divulgação do impacto do projeto nas redes sociais, site institucional e outros meios de comunicação.
 - Reunião final com a equipe do projeto para oficializar o encerramento e discutir possibilidades de continuidade ou replicação do projeto.



- **Objetivo:** Compartilhar os resultados com a comunidade e os parceiros, reforçando a transparência e o impacto positivo do projeto.
- **Público-Alvo:** Comunidade local, parceiros e sociedade em geral.
- **Duração:** 5 dias.

Resumo do Cronograma de Pós-Produção

1. **Entrega de Certificados:** 29/03/2025 a 05/04/2025
2. **Avaliação do Projeto:** 06/04/2025 a 13/04/2025
3. **Prestação de Contas:** 14/04/2025 a 25/04/2025
4. **Encerramento e Divulgação dos Resultados:** 26/04/2025 a 30/04/2025

2.7.1 Grade Horária

Cada Ciclo do Projeto dura um mês (04 semanas). Cada ciclo forma uma turma, sendo que uma nova turma se inicia com o início de um novo ciclo. Em cada ciclo, haverá duas turmas paralelas, Turma A e Turma B. Paralelo às aulas destinadas às mulheres, haverá as atividades direcionadas às crianças e adolescentes sob suas responsabilidades.

1º Ciclo do Projeto: 06/01/2025 a 31/01/2025

2º Ciclo do Projeto: 03/02/2025 a 28/02/2025

3º Ciclo do Projeto: 03/03/2025 a 28/03/2025

Seguem as grades horárias semanais:

Turma A:

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
08h às 09h	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Equilíbrio Socioemocional
09h às 10h	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Roda de Conversa
10h às 11h	Oficina de Capoeira	Oficina Meus Direitos	Oficina de Capoeira	Oficina Meus Direitos	Oficina Meus Direitos
14h às 15h	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Equilíbrio Socioemocional

15h às 16h	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Roda de Conversa
16h às 17h	Oficina de Capoeira	Oficina Meus Direitos	Oficina de Capoeira	Oficina Meus Direitos	Oficina Meus Direitos

Turma B:

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
08h às 09h	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina Meus Direitos
09h às 10h	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Equilíbrio Socioemocional
10h às 11h	Oficina Meus Direitos	Oficina de Capoeira	Oficina Meus Direitos	Oficina de Capoeira	Roda de Conversa
14h às 15h	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina Meus Direitos
15h às 16h	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Oficina de Cultura e Arte	Oficina de Costura	Equilíbrio Socioemocional
16h às 17h	Oficina Meus Direitos	Oficina de Capoeira	Oficina Meus Direitos	Oficina de Capoeira	Roda de Conversa

Atividades para as Crianças e Adolescentes:

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
08h às 09h	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas
09h às 10h	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas
10h às 11h	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas
14h às 15h	Oficina de Ludoterapia /	Oficina de Ludoterapia /	Oficina de Ludoterapia /	Oficina de Ludoterapia /	Oficina de Ludoterapia /

	Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Práticas Desportivas
15h às 16h	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas
16h às 17h	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas	Oficina de Ludoterapia / Oficina de Práticas Desportivas

2.7.2 - Prestadores de Serviço

Função	Qnt.	Forma de contratação dos prestadores de serviço	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
Coordenação Geral	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	40h semanais
Coordenador Administrativo e Financeiro	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	40h semanais
Coordenador de Produção	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	40h semanais
Auxiliar Administrativo	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	40h semanais
Professora de Costura	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	96 horas
Professor de Capoeira	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	48 horas
Professora de Cultura e Arte	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	96 horas
Professor oficinairo jurídico	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	72 horas
Psicólogo	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	24 horas
Assistente Social	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	24 horas
Professor de educação física	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	360 horas
Pedagogo	01	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	360 horas
Equipe de Apoio	02	PJ Contrato MEI	Não	Não se aplica	Não se aplica	96 horas

2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA

1. Capacitação Profissional e Geração de Renda

- **Benefício:** Capacitação de 360 mulheres em situação de vulnerabilidade social em técnicas de Corte e Costura e Artesanato, com entrega de certificados que atestam sua qualificação.
- **Impacto:** Ampliação das oportunidades de inserção no mercado de trabalho e geração de renda própria, promovendo maior independência econômica e redução da dependência financeira de terceiros.

2. Apoio Emocional e Psicológico

- **Benefício:** Participantes terão acesso a oficinas de equilíbrio socioemocional e rodas de conversa, fortalecendo sua autoestima, resiliência e bem-estar emocional.
- **Impacto:** Redução de problemas associados à saúde mental, como ansiedade e depressão, contribuindo para maior qualidade de vida e engajamento social.

3. Conscientização sobre Direitos

- **Benefício:** Mulheres informadas sobre seus direitos legais, trabalhistas e sociais, bem como instruídas sobre como acessar redes de apoio e serviços especializados em caso de violência ou discriminação.
- **Impacto:** Empoderamento jurídico e social das participantes, resultando em maior capacidade de denunciar abusos e acessar políticas públicas de suporte.

4. Melhoria da Saúde Física e Integração Comunitária

- **Benefício:** Incentivo à prática regular de atividades físicas por meio de oficinas de Capoeira, promovendo saúde e bem-estar.
- **Impacto:** Melhoria da condição física das participantes, aumento da socialização e fortalecimento dos vínculos comunitários, reduzindo o isolamento social.

5. Apoio aos Dependentes das Participantes

- **Benefício:** Atividades educativas e lúdicas para crianças e adolescentes dependentes das beneficiárias, garantindo um ambiente seguro e estimulante.
- **Impacto:** Desenvolvimento cognitivo e socioemocional das crianças e adolescentes, além de



redução das barreiras que impedem a participação das mulheres nas atividades do projeto.

6. Fortalecimento dos Vínculos Familiares e Comunitários

- **Benefício:** Ações integrativas que promovem a troca de experiências e o fortalecimento dos laços sociais entre as participantes.
- **Impacto:** Maior coesão social, criação de redes de apoio mútuo e fortalecimento das relações familiares e comunitárias.

7. Desenvolvimento Cultural e Educacional

- **Benefício:** Ampliação do acesso a atividades culturais e artísticas, que estimulam a criatividade, expressão e integração social.
- **Impacto:** Enriquecimento cultural das participantes e maior engajamento em ações coletivas, promovendo cidadania ativa.

8. Redução da Exclusão Social e Pobreza

- **Benefício:** Combate aos ciclos de exclusão por meio da capacitação, acesso à informação e criação de oportunidades.
- **Impacto:** Transformação social da comunidade atendida, com aumento da autonomia das participantes e melhoria das condições de vida das famílias beneficiadas.

9. Impacto Duradouro no Desenvolvimento Regional

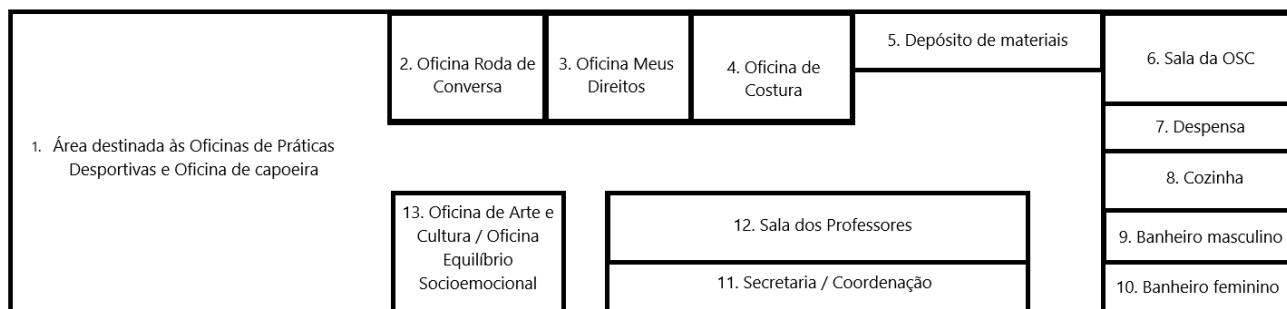
- **Benefício:** Implementação de uma iniciativa alinhada às diretrizes distritais, que pode servir como modelo para outras ações na região.
- **Impacto:** Reforço das políticas públicas voltadas à promoção dos direitos das mulheres e geração de um legado de empoderamento e desenvolvimento sustentável em Planaltina-DF.

Justificativa dos Benefícios e Impactos Listados:

- **Correspondência com os Objetivos Específicos:** Cada benefício e impacto está vinculado diretamente a um objetivo específico, garantindo alinhamento e coerência.
- **Mensurabilidade:** Os benefícios são exequíveis e mensuráveis, como o número de mulheres capacitadas, a frequência em oficinas e a entrega de certificados.
- **Impacto Reproduzível:** As ações e seus resultados podem ser aplicados em outras regiões, ampliando o impacto para além da comunidade atendida.



2.9 CROQUI DO EVENTO



2.10 CONTRAPARTIDA

Não se aplica.

3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

Cronograma de Execução			
Programação	Valor	Duração	
		Início	Término
<i>Meta 1 - Contratação de profissionais qualificados</i>	R\$ 105.300,00	23/12/2024	05/01/2025
<i>Meta 2 – Aquisição de material de qualidade para realização do projeto.</i>	R\$ 25.813,25	06/01/2025	28/03/2025
<i>Meta 3 – Contratar estrutura adequada</i>	R\$ 134.412,00	28/03/2025	28/03/2025
<i>Meta 4 – Comunicação visual do evento</i>	R\$ 11.407,67	23/12/2024	28/03/2025

4. DESEMBOLSO DA ENTIDADE: PAGAMENTO DE PRESTADORES DE SERVIÇO 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 Nova Aliança.

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 – R\$25.000,00 Fevereiro/2025 – R\$12.500,00
	1.2	Prestadores de Serviço	Dezembro/2024 – R\$45.200,00 Fevereiro/2025 – R\$22.600,00
Meta 2	2.1	Materiais pedagógicos	Dezembro – R\$19.521,25
	2.2	Kit Lanche	Fevereiro/2025 – R\$6.292,00
Meta 3	3.1	Estrutura física	Dezembro/2024 – R\$84.400,00 Fevereiro/2025 – R\$42.200,00
	3.2	Locação de equipamentos	Dezembro/2024 – R\$7.812,00
Meta 4	4.1	Serviços de Comunicação	Dezembro/2024 – R\$11.407,67



1ª Parcela Dezembro 2024 – R\$193.340,92

2ª Parcela Fevereiro 2025 – R\$83.592,00

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

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

O Instituto Nova Aliança atesta que não terá fonte de recursos além daquele destinado pela Secretaria da Mulher

5.1 PLANILHA TERMO DE FOMENTO

PLANILHA TERMO DE FOMENTO – OLHAR PARA O FUTURO							
Meta 1 – Contratação de profissionais qualificados							
Etapa 1.1 – Recursos Humanos							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade e de Medida	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
1.1.1	<i>Coordenação Geral - Prestação de serviço de pessoa jurídica, para atuar com atribuições de coordenar a execução das atividades de toda equipe e controle de produção geral das atividades do evento, gerenciamento de todas as etapas de produção e seus respectivos cronogramas, envolvendo verificação de todas as instalações - atuar durante a pré-produção e seus respectivos cronogramas, envolvendo verificação de todas as instalações, produção e pós-produção. Outras atividades pertinentes: Coordenação geral das tarefas operacionais; Comunicação e contato permanente com o contratante; Participação nas reuniões internas e externas; Elaboração de cronograma gerais. Carga horária de 8h dia.</i>	Mês	1	3	R\$4.500,00	R\$ 13.500,00	<i>Profissional contratado para realizar a coordenação da equipe de trabalho, realização de reuniões de planejamento, acompanhamento da confecção de produtos, e auxiliar a prestação de contas. Memória de Cálculo Mensal R\$ 4.500,00 x 3 meses = R\$ 13.500,00 (23/12/2024 a 28/03/2025)</i>
1.1.2	<i>Coordenador Administrativo e Financeiro – 1 (um) Profissional com experiência prévia comprovada em projetos sociais, responsável pelo acompanhamento administrativo,</i>	Mês	1	3	R\$3.000,00	R\$9.000,00	<i>Profissional contratado para realizar o acompanhamento administrativo, financeiro, contratações, checagem de produtos e prestação de contas do projeto. Memória de Cálculo</i>

	financeiro, contratações, checagem de produtos e prestação de contas.						Mensal R\$ 3.000,00 x 3 meses = R\$ 9.000,00 (23/12/2024 a 28/03/2025)
1.1.3	Coordenador de Produção - 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, execução e pós produção. Os tributos ficarão a cargo da empresa contratada. Regime jurídico de contratação. Carga horária de 8h dia.	Mês	1	3	R\$2.500,00	R\$7.500,00	Sendo necessário 1 coordenador de produção que coordenará todas as atividades do projeto, desde a contratação de professores e recursos humanos especializados, a serviços gerais e contratação de equipamentos necessários para o projeto. Memória de Cálculo Mensal R\$ 2.500,00 x 3 meses = R\$ 7.500,00 (23/12/2024 a 28/03/2025)
1.1.4	Auxiliar Administrativo - Profissional responsável pelo apoio direto aos coordenadores administrativo e geral, organização dos espaços das atividades, controle de listas de presença, relatórios de RH e apoio às demais funções do projeto. Carga horária de 8h dia.	Mês	1	3	R\$2.500,00	R\$7.500,00	Profissional contratado para realizar no auxílio do Coordenador geral e Coordenador de produção, checagem de produtos e apoio a todo o período do projeto. Memória de Cálculo Mensal R\$ 2.500,00 x 3 meses = R\$ 7.500,00 (23/12/2024 a 28/03/2025)
Valor total da etapa 1.1						R\$37.500,00	
Etapa 1.2 – Prestadores de Serviço							
1.2.1	Oficineiro Costura - Manusear as máquinas de costura, tirar medidas, modelar e confeccionar suas peças de roupas, cortar costurar e fazer os acabamentos Produzir as principais peças de roupas do vestuário feminino. Produzir fraldas descartáveis e absorventes.	Hora/Aula	1	96	R\$70,00	R\$6.720,00	Profissional capacitado para manusear e ministrar aulas relacionada ao curso básico de costura, auxiliando as alunas na confecção de roupas desde a tiragem de modelagem, corte e acabamento das roupas. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo R\$ 70,00 hrs/aula X 96 horas = R\$ 6.720,00 cumprindo a grade horaria de 96 horas (8 horas semanais). Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.2	professor de capoeira - Um professor de capoeira é responsável por: Ministrar aulas teóricas e práticas de capoeira e planejar aulas. Observar a correta aplicação dos exercícios.	Hora/Aula	1	48	R\$70,00	R\$3.360,00	Profissional capacitado para auxiliar os alunos desde a parte teórica à prática da capoeira. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo 48h/aulas x R\$ 70,00 = R\$3.360,00,00 cumprindo a carga horaria de 48 horas (4 horas semanais). Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.3	Oficineiro de Artes e Cultura - Nesta oficina será realizada atividades para confecção de peças de artesanato para fomentar o empreendedorismo, atividades de teatro, música dentre outras atividades artísticas onde traga acolhimento, pertencimento e independência financeira da mulher.	Hora/Aula	1	96	R\$70,00	R\$6.720,00	Profissional capacitado para ministrar aulas trabalhando com recicláveis, técnicas artesanais trazendo assim uma visão empreendedora para suas alunas e as dando oportunidade de uma independência financeira. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo 96h/aulas x R\$ 70,00 = R\$ 6.720,00. Pelo período 06/01/2025 à 28/03/2025.

1.2.4	Oficineiro Jurídica - Nesta oficina Promovera rodas de conversas sobre as leis de combate à violência contra mulheres e orientação jurídica sobre violências domésticas	Hora/Aula	1	72	R\$70,00	R\$5.040,00	Profissional capacitado para realizar os atendimentos de aconselhamento jurídico bem como explanar sobre leis e diretrizes de combate à violência doméstica e das políticas públicas. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo R\$70,00 X 72 h/aula = R\$5.040,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.5	Psicólogo - Promover mensalmente atividades coletivas, cooperativas, colaborativas e/ou integrativas	Hora/Aula	1	24	R\$70,00	R\$1.680,00	Profissional capacitado para promover mensalmente atividades dialógicas que fomentem a cidadania, autonomia e autoestima. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo R\$70,00 h/aula X 24 horas = R\$1.680,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.6	Assistente Social - Profissionais a elaboração, execução e avaliação de políticas sociais; orientar grupos e indivíduos; realizar estudos socioeconômicos, entre outras.	Hora/Aula	1	24	R\$70,00	R\$1.680,00	Profissional capacitado para prestar apoio aos alunos, trazendo rodas de conversa sobre temas relacionados. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo R\$70,00 h/aula X 24 horas = R\$1.680,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.7	Professor Educação Física - Nesta oficina será desenvolvido atividades de esportes, ginástica rítmica, circuito, vôlei, treinamento funcional entre outras atividades relacionadas aos esportes.	Hora/Aula	1	360	R\$40,00	R\$14.400,00	Profissional necessário para realizar as atividades físicas com os dependentes das alunas do projeto. O profissional atuará durante os meses de execução das atividades. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo R\$40,00 h/aula X 360 horas = R\$ 14.400,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.8	Pedagogo - Responsável pela Oficina de Ludoterapia, com o objetivo de desenvolver habilidades emocionais, cognitivas e sociais das crianças através de atividades lúdicas e jogos, promovendo a expressão emocional, resolução de problemas e o trabalho em equipe.	Hora/Aula	1	360	R\$40,00	R\$14.400,00	Profissional necessário para realizar a Oficina de Ludoterapia. O profissional atuará durante os meses de execução das atividades. Trimestral (duração total do projeto) Memória de Cálculo R\$40,00 h/aula X 360 horas = R\$14.400,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
1.2.9	Equipe de Apoio - Profissional de nível médio responsável pelo atendimento geral do projeto, com foco na organização e apoio a coordenação dentre outras funções. Serão 02 profissionais durante 03 meses. Carga horária de 8h dia.	Mês	3	6	R\$2.300,00	R\$13.800,00	Profissional necessário para oferecer suporte às participantes. O profissional atuará durante os meses de execução das atividades. 02 profissionais, atuando por 3 meses (6 meses). Memória de Cálculo Valor mensal = R\$ 2.300,00. 6xR\$ 2.300,00 = R\$ 13.800,00, pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025
Valor total da etapa 1.2						R\$67.800,00	
Valor total da Meta 1						R\$105.300,00	

Meta 2 – Aquisição de material de qualidade para realização do projeto.

Etapa 2.1 – Materiais pedagógicos

2.1.1	Blocos de montar (Blocos De Montar 500 Peças Brinquedo Pedagógico Educativo - Material Plástico) Blocos de montar, bordas superiores totalmente arredondadas e muito bem acabadas, material colorido, atóxico com alto brilho.	Unidade	20	20	R\$90,00	R\$1.800,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 20 unidades por R\$ 90,00 cada = R\$ 1.800,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
2.1.2	Quebra-cabeça Infantil. Contém 60 peças de papelão. Temática: infantil. Orientação horizontal. Mede 21cm de largura x 29cm de comprimento. É recomendável a partir dos 4 anos.	Unidade	30	30	R\$30,00	R\$900,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 30 unidades por R\$ 30,00 cada = R\$ 900,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
2.1.3	Bonecas Materiais Vinil não inclui acessórios. Idade mínima recomendada 3 anos. Largura 13 cm Altura 43 cm.	Unidade	30	30	R\$40,00	R\$1.200,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 30 unidades por R\$ 40,00 cada = R\$ 1.200,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
2.1.4	Carrinho Infantil - Personagem: livre. É feito de plástico. Tem 12cm de altura x 9cm de largura x 23cm de comprimento. Idade mínima recomendada: 3 anos.	Unidade	30	30	R\$40,00	R\$1.200,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças,

							<p>promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos</p> <p>Memória de Cálculo 30 unidades por R\$ 40,00 cada = R\$ 1.200,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.</p>
2.1.5	<p>Brinquedo Pedagógico / Educativo Letras Formas e números de madeira. Ideal para crianças a partir de 4 anos. Inclui 72 peças para aprendizado de letras e números.</p>	Unidade	30	30	R\$35,00	R\$1.050,00	<p>Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos</p> <p>Memória de Cálculo 30 unidades por R\$ 35,00 cada = R\$ 1,050,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.</p>
2.1.6	<p>Brinquedo Cubo Educativo Didático Encaixe Blocos Montar. 21.2 x 17.8 x 17.8 centímetros</p>	Unidade	30	30	R\$35,00	R\$1.050,00	<p>Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos</p> <p>Memória de Cálculo 30 unidades por R\$ 35,00 cada = R\$ 1,050,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.</p>
2.1.7	<p>Livros infantis - Kit 100 Livrinhos Infantil Histórias. Quantidade de páginas: 10, altura 18 cm e largura 13cm</p>	Unidade	1	1	R\$115,66	R\$115,66	<p>Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos</p> <p>Memória de Cálculo 01 unidade por R\$ 115,66 cada Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.</p>
2.1.8	<p>Kit Com 100 Desenhos Cada Para Colorir Em Folha A4 - 2 Por Folha Envio Imediato Quantidade de páginas 100 altura 29 cm Largura 21 cm</p>	Unidade	10	10	R\$25,00	R\$250,00	<p>Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A</p>

							utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 10 kit com 100 unidade por R\$ 25,00 cada = R\$ 250,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
2.1.9	Lousa Quadro Branco Mold Alumínio 2.00 x 1,20 + Apagador + 4 Marcador	Unidade	2	2	R\$169,99	R\$339,98	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 02 unidades por R\$ 169,99 cada = R\$339,98. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
2.1.10	Kit 100 Folhas Papel Tipo Color Plus Colorido Na Massa 120g A4 Comprimento: 29.7 cm Largura: 21 cm Gramagem: 120g. Tamanho do papel: A4. Acabamento: fosco	Unidade	5	5	R\$58,00	R\$290,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 05 kit com 100 unidade por R\$ 58,00 cada = R\$ 290,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
2.1.11	Caixa 24 Unidades Tesouras Escolar sem ponta Lâmina aço inoxidável e corpo plástico Diâmetro :13 cm OBS. PRODUTO CERTIFICADO PELO INMET	Unidade	1	1	R\$65,00	R\$65,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 01 unidade por R\$ 65,00 cada Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.12	Kit 10 Cones Com 5 Barreiras Agilidade Funcional Altura: 23 cm 10 cones demarcatórios com 5 níveis e cores variadas	Unidade	2	2	R\$100,00	R\$200,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem

	5 barreiras desmontáveis (compostas por 15 peças de 30 cm) 10 pratos demarcatórios em diferentes cores						suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 02 kits com 10 unidade por R\$ 100,00 cada = R\$ 200,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.13	Aro de circuito reforçado Bambolê , 65 cm, kit 30 materiais de plástico.	Unidade	1	1	R\$55,00	R\$55,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 01 kit com 30 unidade por R\$ 55,00 cada Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.14	Kit 10 Cordas De Pular Pvc Academia Fitnes Tamanho Ajustável Comprimento: 2.65m de corda	Unidade	1	1	R\$100,00	R\$100,00	Para equipar a brinquedoteca, crucial para apoiar o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, proporcionando recursos que enriquecem suas experiências cognitivas e criativas. A utilização de brinquedos pedagógicos em um projeto é uma ação fundamental para estimular o aprendizado e o desenvolvimento das crianças, promovendo de forma lúdica a aquisição de novas habilidades e conhecimentos Memória de Cálculo 01 kit com 10 unidade por R\$ 100,00 Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.15	Apito De Metal Profissional Com Cordão 14 x 10 x 4 cm; 0,19 g	Unidade	2	2	R\$20,00	R\$40,00	Para as atividades de funcional kids, os materiais serão essenciais para promover a saúde, coordenação motora e habilidades físicas das crianças, incentivando um estilo de vida ativo e saudável. 01 unidade para cada monitor físico da brinquedoteca. justificativa relatando a necessidade, o porque da quantidade, de onde foi tirado os números (metragens ou quantidades). Memória de Cálculo 02 unidades por R\$ 20,00 cada = R\$ 40,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.16	Cronômetro Digital De Mão - Cronômetro esportivo	Unidade	2	2	R\$35,00	R\$70,00	A utilização do cronômetro em atividades pedagógicas é uma ferramenta estratégica que contribui para a

	- Calendário digital função relógio - Bússola - Função: Start/Stop						organização do tempo, o desenvolvimento de habilidades de concentração e o incentivo a práticas de aprendizagem mais dinâmicas e desafiadoras. Memória de Cálculo 02 unidades por R\$ 35,00 cada = R\$ 70,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.17	Kit 10 Tatame Tapete Eva 100x100x4cm 1x1 Metro 40mm Medida Montado: 10 m².	Unidade	1	1	R\$1.334,61	R\$1.334,61	A utilização do Tatame Tapete EVA 100x100x4cm com logo é uma escolha estratégica para promover segurança, conforto e praticidade durante as atividades do projeto, especialmente em eventos ou espaços pedagógicos que envolvem atividades físicas ou recreativas. Memória de Cálculo 01 unidade por R\$1.334,61. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.18	kit com 100 Sacola tipo mochila ecobG de tecido com logomarca. Cada participante receberá uma sacola.	Unidade	4	4	R\$800,00	R\$3.200,00	A distribuição da sacola ecobag personalizada com logo a cada participante é uma ação estratégica que combina benefícios ambientais, promocionais e de engajamento. Memória de Cálculo 04 kit com 100 unidade por R\$ 800,00 total de = R\$ 3.200,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.19	Kit com 50 Squeeze 500ml Personalizado - Atividade Física. Cada participante irá ganhar uma garrafinha.	Unidade	8	8	R\$300,00	R\$2.400,00	O uso do Squeeze 500ml Personalizado é uma estratégia eficaz para promover o engajamento dos participantes, aumentar a visibilidade da marca ou do projeto e oferecer um benefício prático e sustentável aos envolvidos. Memória de Cálculo 8 caixa com 50 unidades por R\$ 300,00 cada caixa = total de R\$ 2.400,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
2.1.20	Kit corte e costura 3 peças - Acompanha: 1 tesoura com tampa - 20cm, 1 mini tesoura - 10cm, 1 fita métrica - 150 cm. Ele acompanha uma tesoura de costura com tampa, uma mini tesoura e uma fita métrica, para você criar seus looks e peças com a melhor qualidade. Composição: 70% plástico 30% metal. Necessário 30 unidades.	Unidade	90	90	R\$42,90	R\$3.861,00	O uso do Kit Corte e Costura (composto por itens como tesoura, fita métrica e giz de alfaiate) é fundamental para a execução de cursos e oficinas no projeto, contribuindo diretamente para a capacitação dos participantes e a qualidade das atividades desenvolvidas. Memória de Cálculo 90 kits x R\$ 42,90 = R\$3.861,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
Valor total da Etapa 2.1						R\$19.521,25	
Etapa 2.2 – Kit Lanche							
2.2.1	KIT LANCHE (alimentação armazenado em embalagem prática, higiênica e ambientalmente aceitável. Contendo 01 fruta, 01	Unidade	400	400	R\$15,73	R\$6.292,00	Para o dia do encerramento do projeto, será realizado com todos os participantes, professores e equipe de apoio.

	suco em embalagem longa vida, 1 barra de cereal, 01 biscoito (tipo club social ou cream cracker), embalados separadamente.						Memória de Cálculo 400 unidades por R\$ 15,73 cada = R\$6.292,00. 28/03/2025
Valor total da etapa 2.2						R\$6.292,00	
Valor Total da Meta 2						R\$25.813,25	
Meta 3 – Contratar estrutura adequada							
Etapa 3.1 – Estrutura física							
3.1.1	Estrutura de Alumínio Modular em Box Truss Tipo Q30 - Estrutura modular montável em diversos formatos destinada a compor, testeiras da entrada. Serão 22 metros lineares por dia. Sendo 80 diárias	M ²	1760	1760	R\$20,00	R\$35.200,00	A utilização da Estrutura de Alumínio Modular em Box Truss Tipo Q30 é essencial para garantir a segurança, versatilidade e eficiência na montagem de eventos, estandes ou outras estruturas temporárias, oferecendo a robustez necessária para suportar elementos como a identificação do projeto e logo das instituições públicas. Memória de Cálculo (22m ² por 80 dias é igual a 1.760 diárias, à R\$ 20,00 a diária, é igual a R\$ 35.200,00). Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
3.1.2	Locação de Octanorme - Necessário 70 m ² de octanorme durante 80 dias. Sendo 5 salas. Placas TS brancas, com perfis em alumínio, lâmpadas spot lights de 100 W, na razão de uma para cada três metros quadrados de estande, um ponto de iluminação de bivolt, disjuntor protetor de circuito. (estrutura necessária para montagem da sala de aula).	M ²	5600	5600	R\$10,00	R\$56.000,00	A locação de Octanorme (sistema de estruturas modulares) é uma solução eficaz e de alto desempenho para a montagem de estandes, palcos, exposições, ou qualquer outra estrutura temporária, garantindo a flexibilidade, segurança e agilidade necessárias para a execução de projetos de curto ou longo prazo. Memória de Cálculo (70m ² por 80 dias é igual a 5.600 diárias, à R\$ 10,00 a diária, é igual a R\$ 56.000,00). Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
3.1.3	Banheiro Químico Portatil Standart - Fornecimento de locação e serviços de Banheiro químico portátil, em polipropileno ou material similar, com teto translúcido, tubo de suspiro de 3" do tipo (04 banheiros por dia de evento) Durante 60 dias.	Unidade	240	240	R\$110,00	R\$26.400,00	A instalação de banheiros químicos portáteis standard é essencial para atender às necessidades básicas de higiene e conforto dos participantes em projetos realizados em espaços temporários. Memória de Cálculo 4 banheiros por 60 dias úteis do projeto à R\$ 110,00 a diária, é igual a R\$ 26.400,00 (06/01/2025 a 28/03/2025).
3.1.4	Banheiro Químico Portatil Standart PCD/PNE - Fornecimento de locação e serviços de Banheiro químico portátil, em polipropileno ou material similar, com teto translúcido, tubo de suspiro de 3" do tipo (01 banheiros por dia) durante 60 dias.	Unidade	60	60	R\$150,00	R\$9.000,00	A utilização de banheiros químicos portáteis adaptados para Pessoas com Deficiência (PCD) ou Pessoas com Necessidades Especiais (PNE) é essencial para garantir acessibilidade, conforto e inclusão em atividades realizadas em espaços públicos ou temporários. Memória de Cálculo 60 dias úteis do projeto à R\$150,00 a diária, é igual a R\$9.000,00 (06/01/2025 a 28/03/2025)
Valor Total da etapa 3.1						R\$126.600,00	

Etapa 3.2 – Locação de equipamentos

3.2.1	Locação de Computador- Sendo necessário 01 para a Administração do projeto. Durante 81 dias (Computador Movva Intel Dual Core J1800, 4GB,HD 500GB,Linux-MVLIJ18005004 ou similar/superior) (necessário para coordenação do projeto e apoio as aulas).	Diária	1	81	R\$30,00	R\$2.430,00	A locação de computadores é uma solução eficiente e econômica para atender às necessidades tecnológicas de um projeto, especialmente em situações temporárias. A locação elimina os custos elevados de aquisição de equipamentos, além de incluir manutenção e suporte técnico, o que resulta em uma redução significativa de despesas operacionais. Memória de Cálculo 01 unidade por 81 dias a R\$ 30,00 Diária = R\$ 2.430,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
3.2.2	Locação de Impressora Laserjet P&B (impressora HP Laser 107A, Laser, Mono, 110V - 4ZB77A#696 ou similar/superior) (necessário uma impressora durante 81 dias).	Diária	1	81	R\$22,00	R\$1.782,00	Durante a execução do projeto, há a necessidade de imprimir materiais como formulários, relatórios, cronogramas, certificados, convites e outros documentos essenciais para o andamento e organização das atividades. Memória de Cálculo 01 unidade por 81 dias a R\$ 22,00 Diária = R\$ 1.782,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
3.2.3	Aluguel de máquina de Costura Overlock Industrial possui lubrificação automática para costura em vários tipos de tecidos contendo: Ponto corrente; Base plana; Transporte médio; Velocidade: 6.000 rpm; Lubrificação automática por bomba de engrenagem; monofásico 220 V 60 Hz; Agulha: DCX27; Protetor de agulha. Necessária 02 unidades por aula	Diária	1	160	R\$15,00	R\$2.400,00	A utilização de máquinas de costura industriais retas é essencial para o desenvolvimento de projetos voltados à capacitação, produção artesanal ou geração de renda, sendo o aluguel uma solução viável e econômica. Memória de Cálculo 02 unidades por 80 dias a R\$ 15,00 Diária = R\$ 2.400,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
3.2.4	Aluguel de Máquina de Costura Industrial Reta Eletrônica com Motor Direct Drive Para Serviço Pesado. Comprimento do ponto: 5 mm Altura do calcador: 5 a 15 mm Lançadeira: Standard Lubrificação: Automática (rolamentada). Necessária 01 unidade por aula.	Diária	1	80	R\$15,00	R\$1.200,00	A utilização de máquinas de costura industriais retas é essencial para o desenvolvimento de projetos voltados à capacitação, produção artesanal ou geração de renda, sendo o aluguel uma solução viável e econômica. Memória de Cálculo 01 unidade por 80 dias a R\$ 30,00 Diária = R\$ 2.400,00. Pelo período geração de renda, sendo o aluguel uma solução viável e econômica. 01 unidade por 80 dias a R\$ 15,00 Diária = R\$ 1.200,00. Pelo período de 06/01/2025 à 28/03/2025.
Valor Total da etapa 3.2						R\$7.812,00	
Valor total da Meta 3						R\$ 134.412,00	
Meta 4 – Comunicação visual do evento							
Etapa 4.1 – Serviços de Comunicação							
4.1.1	Camisas de identificação - Camisetas em malha poliéster ou algodão, com logomarca em	Unidade	1	34	R\$35,00	R\$1.190,00	Camisetas para participantes na identificação. Será destinado 02 camisas para cada colaborador projeto. (17

	policromia frente e verso, gola simples.						profissionais, entre professores, oficinairos, RH, fotógrafo, webdesigner e assessor de comunicação). Memória de Cálculo 34 unidades por R\$ 35,00 cada = R\$ 1,190,00. Pelo período de 06/01/2025 a 28/03/2025.
4.1.2	Web Designer: Projetar blogs, sistemas, aplicativos para web e peças digitais como banners e artes para redes sociais.	Serviço	1	1	R\$1.857,67	R\$1.857,67	serviço necessário para elaboração de todas as artes do Projeto. Convite, diagramação, inserção da logo nas peças de divulgação, adequação das peças para os formatos de Storie, feed, impressos. Será contratado por meio de nota fiscal, através de empresa contratada e os encargos serão por conta da empresa contratada. Memória de Cálculo 01 serviço por R\$ 1.857,67 durante todo o projeto.
4.1.3	Fotógrafo - Serviço de registro fotográfico com edição, para os dias de evento, por profissional experiente em eventos, munido de equipamento adequado, gerando imagens de alta definição, com entrega de relatório fotográfico.	Diária	20	20	R\$185,50	R\$3.710,00	O trabalho de um fotógrafo é essencial para garantir o registro visual de qualidade, contribuindo para a documentação, divulgação e impacto do projeto. Memória de Cálculo Valor da diária por R\$ 185,50 x 20 dias - R\$ 3.710,00 (O fotógrafo registrará os momentos mais importantes do evento, no início, meio e fim do projeto, por isso não é necessário que esteja presente todos os dias e será contratado para 20 diárias).
4.1.4	Impressão de Banner - Impressão de banners em lona vinílica, cores, com ilhoses para fixação ou bastões. Para todo período de evento.	M ²	1	13	R\$50,00	R\$650,00	O uso de banners é essencial em projetos que visam alcançar visibilidade, organização e engajamento do público. Memória de Cálculo Valor do mt ² R\$ 50,00 x 13 mts = R\$ 650,00 durante todo o projeto
4.1.5	Assessoria de Comunicação: Profissional que estabelece uma ligação entre entidades públicas e privadas e o público alvo do projeto, além do acompanhamento das ações de divulgação dos canais de comunicação especificados no plano de trabalho (mídias impressas e digitais, TVs e rádios).	Serviço	1	1	R\$2.000,00	R\$2.000,00	A Assessoria de Comunicação desempenha um papel estratégico para o sucesso de qualquer projeto, contribuindo de forma direta para sua visibilidade, organização e alcance. Memória de Cálculo 01 serviço por R\$ 2.000,00 durante todo o projeto
4.1.6	Impressão de Folheto - Com informações sobre o curso Empreender Criativo. Será impresso em papel couche 120gn, 4/4 - tamanho: meio ofício.	Unidade	1	10000	R\$0,20	R\$2.000,00	Por serem materiais físicos, os panfletos podem ser facilmente distribuídos em locais estratégicos, como feiras, eventos, escolas, centros comunitários e espaços públicos, alcançando diferentes perfis de público, incluindo aqueles sem acesso à internet. Memória de Cálculo Valor do panfleto R\$0,20 x 10.000 unidades = R\$2.000,00
Valor total da etapa 4.1						R\$11.407,67	
Valor Total da Meta 4						R\$11.407,67	
VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO						R\$276.932,92	

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 <https://oscnovaalianca.com.br/>, 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 do evento (a ser criado), da OSC e nas redes sociais <https://oscnovaalianca.com.br/>

7. Previsão de Receitas

PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares)		
QTD.	Nome	Receitas
1	<i>Emenda Parlamentar do Deputado Pepa</i>	R\$ 276.932,92
Total		R\$ 276.932,92

Brasília, 19/12/2024.



RICARDO JOSÉ DA CRUZ MOTA