



Lar "São Vicente de Paulo"

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADA EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Maria Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº: 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicedepaulopinda.org.br>

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL (OSC)

Razão Social: Lar São Vicente de Paulo

Data de criação: 27/12/1942

C.N.P.J.: 51.625.036/0001-00

Endereço: Rua Dr Fontes Junior , 220 Maria Áurea

Cidade: Pindamonhangaba

UF: São Paulo

CEP: 12420-560

E-mail: larssvp@hotmail.com.br

Tel: (12) 3642-1656

Nome do Representante Legal: Ricardo Mario de Souza

CPF: 188137628/10

RG: 27.960.835-4

Cargo / Função: Presidente

E-mail: larssvp@hotmail.com

Endereço: Rua Condessa Vimieiro, 502- Alto Cardoso

12.420-200

Início mandato: 11/08/2024

Fim do mandato: 11/08/2028

Nome do Técnico Responsável: Sonia Cristina Rossi

CPF: 081.082.908/80 **RG:** 20.606.755-0

Formação Profissional: Serviço Social

Nº do Conselho de Classe: 25006

Formação Profissional: Serviço Social

Cargo: Assistente Social – Técnica Responsável



Lar “São Vicente de Paulo”

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADA EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Marli Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº: 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicedepaulopinda.org.br>

2. TÍTULO

Materias Permanentes Vovo Maromba

2.1 IDENTIFICAÇÃO DO OBJETO

O processo do envelhecimento é marcado por alterações fisiológicas que facilitam a ocorrência de doenças como hipertensão, obesidade, entre outras, diminuem a capacidade funcional, e dificultam a realização de atividades da vida diária, podendo consequentemente desencadear uma pior qualidade de vida, com a perda de autonomia. O projeto tem como principal objetivo proporcionar aos idosos do Lar, uma melhor qualidade de vida, melhorar suas capacidades físicas e cognitivas, com exercícios específicos, respeitando principalmente as individualidades biológicas de cada idoso, com aquisição de bens e materiais permanentes para o desenvolvimento das atividades. Visa atender o maior número de idosos residentes na Instituição, pretendendo ter um alcance de 75% dos idosos para que fiquem aptos a praticar algum tipo de atividade física ou de cognição, para treinar o corpo e a mente, deixando-os com uma resposta motora e cognitiva cada vez mais estimulada e aguçada. Para os idosos que possuem algum tipo de restrição, serão elaboradas atividades voltadas de maneira isolada e individual, para que possamos atingir o número de indivíduos que temos como objetivo.

2.2. PÚBLICO ALVO

O público beneficiado será de 50 idosos, na faixa etária entre 63 a 100 anos de ambos os sexos, de diversos graus de dependência, residentes no Lar São Vicente de Paulo os quais serão contemplados diretamente com esse projeto. O projeto visa atingir o maior número possível dos avaliados, tentando fazer que pelo menos 75% dos idosos que residem no Lar, fiquem aptos à praticar algum tipo de atividade física.



Lar “São Vicente de Paulo”

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADA EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Marli Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº: 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicedepaulopinda.org.br>

2.3. META DE ATENDIDOS MENSAL E ATENDIMENTOS MENSAIS.

O Projeto visa atender 50 idosos residentes na Instituição, proporcionar aos idosos uma melhor qualidade de vida, melhorando suas capacidades físicas e cognitivas através de atividades físicas.

2.4. PERÍODO DE EXECUÇÃO

A organização executará o projeto em 01 mês - Agosto/2025

2.5. OBJETIVO GERAL

Proporcionar aos idosos qualidades de vida, visando melhorar suas capacidades físicas e cognitivas, com exercícios específicos e materiais e bens adequados para as atividades.



Lar “São Vicente de Paulo”

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADA EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Marli Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicedepaulopiinda.org.br>

2.6. JUSTIFICATIVA

O presente projeto “Vovô Maromba” visa tornar a vida dos idosos do Lar São Vicente de Paulo mais longa e saudável. Queremos alcançar através deste projeto, o aumento dos níveis muscular, flexibilidade e densidade óssea, a diminuição da utilização de medicamentos controlados, uma melhor mobilidade articular de todos os indivíduos que farão parte desse projeto, além da melhora das funções cognitivas e da socialização, deixando-os menos dependentes de aparelhos como: cadeira de rodas, bengalas, ou qualquer tipo de utensílios que são utilizados atualmente para auxiliá-los no deslocamento. A inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos, poderão ser eficazes para um envelhecimento bem-sucedido, minimizando as incapacidades associadas ao envelhecimento.

Para se alcançar este objetivo a aquisição de alguns equipamentos adequados serão necessários, para melhorar a força, resistência, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e postura, além de garantir desempenho e segurança, como 1 Ketelebell de 4 kg, 1 Ketelebell de 6 kg, 1 Ketelebell de 8 kg, 02 bolas suíça 75 cm, 8 bolas de Softball, 3 kits de theraband com 3 tensões, 3 kits de minibanda com 3 tensoes, 12 bastão para ginastica, 10 colchonetes, 3 pares de caneleiras de 1 kg, 3 pares de caneleiras de 2 kg, 3 pares de caneleiras de 3 kg, 3 pares halteres de 1 kg, 3 pares halteres de 2 kg, 3 pares halteres de 3 kg, 3 pares halteres de ½ kg, 1 bola de medicine ball de 1 kg, 02 bolas medicine ball de 2 kg, 3 bolas medicine ball de 3 kg.



Lar "São Vicente de Paulo"

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDA DO EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Maria Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº: 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicedepaulopinda.org.br>

3. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	RESULTADOS ESPERADOS	METAS QUANTITATIVAS A SEREM ATINGIDAS (As metas deverão ser mensais)	INDICADORES DE AFERIÇÃO	MEIOS DE VERIFICAÇÃO
Adquirir materiais de auxílio para atividades físicas	Qualidade nos materiais ofertados para as atividades.	100% de aquisição dos materiais listados	Números de materiais necessários x números de aquisições realizadas	- Relação de materiais Adquiridos - Registro fotográficos para gestor de parceria

3.1 METODOLOGIA DE TRABALHO

O Projeto atenderá os 50 idosos residentes na instituição. Os grupos serão formados através dos resultados da anamnese, avaliação física e avaliação médica individualizada realizado pela médica contratada da entidade. Inicialmente será realizado um diagnóstico dos profissionais para definição das ações a serem implementadas a fim de enfrentar os problemas identificados. O projeto "Materiais Vovô Maromba", será desenvolvido nos espaços de convivência do Lar São Vicente de Paulo, com a execução das atividades físicas (treino de força, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade e capacidade aeróbica) acompanhado por um Coordenador nos 05 dias da semana das 8:00 as 11:00, o qual será responsável por planejar, organizar, coordenar, orientar, supervisionar e avaliar as atividades físicas executadas pelo professor Professor de Educação Física nos 05 dias da semana das 8:00 as 10:00, o qual irá orientar, demonstrar os exercícios, incentivar a prática das atividades, desenvolver habilidades motoras e físicas, avaliar e acompanhar o desempenho. Para cada encontro será proposto uma série de atividades na modalidade circuito com grupos de 25 idosos, sendo grupo I das 8 as 9 h e grupo II das 9 as 11 h respeitando os limites de cada idoso.

3.2 CRONOGRAMA SEMANAL DAS ATIVIDADES

Serão realizados exercícios físicos diários, buscando melhorar as condições de saúde de todos, ou a maior parte dos idosos residentes no Lar. Estas atividades irão consistir em treinos de força, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade e capacidade aeróbica, com exercícios em circuitos em grupos e em alguns casos especiais, exercícios isolados de forma individual, respeitando as limitações de cada um, dependendo dos resultados de uma avaliação física e anamnese realizada no início do projeto.

Os equipamentos serão usados para as atividades em ciclos de exercícios de treino de força, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade e capacidade aeróbica.

Cronograma semanal executado de segunda a sexta feira:

Segunda-feira: das 8 as 9 h grupo I das 9 as 11 h grupo II;

Terça-feira: das 8 as 9 h grupo I, das 9 as 11 h grupo II;



Lar “São Vicente de Paulo”

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADA EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Maria Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicentedePaulo.org.br>

Quarta-feira: das 8 as 9 h grupo I, das 9 as 11 h grupo II;

Quinta-feira: das 8 as 9h grupo I, das 9 as 11 h grupo II;

Sexta-feira: das 8 as 9 h grupo I, e das 9 as 11 h grupo II.

Para a realização destas atividades físicas serão necessários a aquisição de itens esportivos, mencionados e detalhados na tabela 5. RECURSOS MATERIAIS A SEREM CUSTEADOS PELA PARCERIA, essenciais para o desenvolvimento dos exercícios físicos.

O projeto será executado em 01 mês (agosto/2025) será realizado o orçamento e aquisição dos materiais que será usados nas atividades físicas.

4 RECURSOS FÍSICOS E MATERIAIS

Nº	TIPO	Qtde	DESCRIÇÃO DO USO NO SERVIÇO
1	Sala Recepção	01	Administração e Recepção
2	Sala Administrativa	01	Diretoria
3	Sala Tesouraria	01	Tesoureiro/Financeiro
4	Sala Assistente Social	01	Atendimentos diversos (família, voluntários, residentes...).
5	Sala de Jogos	01	Sala para lazer com TV e jogos
6	Salão Externo	01	Realização (festas, atividades, eventos para arrecadar fundos...)
7	Cozinha / Refeitório	01	Refeições (04 Refeições diárias)
8	Salão Interno de Festa	01	Festas em geral (aniversário, datas comemorativas, atividades).
9	Sala de Fisioterapia	01	Sala com equipamentos para realização fisioterapia dos residentes
10	Lavanderia	01	Lavanderia equipada com máquina de lavar e secadora de roupas industrial para uso da lavagem e secagem roupas dos residentes
11	Sala da Psicóloga	01	Atendimento a residentes, familiares
12	Ambulatório Enfermagem	01	Atendimento aos residentes, armazenamento medicamentos, atendimento médico, procedimentos para curativos e observação...
13	Sala de médica	01	Atendimento medico
14	Rouparias	03	Uma para roupas masculinas, uma feminina e armazenamento cobertores, travesseiros, lençóis...
15	Banheiros	53	Além dos banheiros existentes nos leitos, contamos com outros em torno do Lar para atender tantos os residentes, famílias e visitantes.
16	Quartos	37	Leitos dos residentes, com banheiros internos dois residentes por quarto.
17	Depósito	03	Um para armazenamento de produtos de limpeza, um para armazenamento higiene pessoal e fraldas e outro para guardar doações cadeira de rodas, de banho...
18	Barbearia	01	Realizar procedimentos de corte de cabelo e barba
19	Salão de beleza feminino	01	Realizar corte cabelo, tintura, corte unhas, pintura das unhas...
20	Capela	01	Local para meditação e realização de missa todas as quartas feiras e na festa do padroeiro São Vicente de Paulo.
21	Jardim	01	Fica nos fundos do Lar com bancos e flores para descanso
22	Sala de Arte Terapia	01	Sala ampla para realização de atividades de artes



Lar "São Vicente de Paulo"

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADA EM 27/12/1942
Rua Dr. Fontes Júnior, 220 – CEP 12.420-560
Maria Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº 51.625.036/0001-00
Tel.: (12) 3642-1656
Email: larssvp@hotmail.com
Site: <https://larsaovicentedePauloPinda.org.br>

5. RECURSOS MATERIAIS A SEREM CUSTEADOS PELA PARCERIA. (Seja consumo ou aquisição)

Detalhar os materiais a serem utilizados para a realização do objeto que serão utilizados com este recurso.

Nº	TIPO	QUANTIDADE	DESCRIÇÃO DO USO NO SERVIÇO
1	Alteres	12	3 pares halteres de 1 kg, 3 pares halteres de 2 kg, 3 pares halteres de 3 kg, 3 pares halteres de ½ kg , para atividades físicas de força e resistência
2	Banda Elástica	3 kits	3 kits de minibanda com 3 tensoes, para atividades físicas Muscular
3	Bastão para ginastica	12	12 bastão para ginástica para atividades físicas de Resistência Muscular
4	Bola Suíça	02	02 bolas suíça 75 cm , para atividades físicas de Mobilidade
5	Bolas de Softball	08	8 bolas de Softball, para atividades físicas Muscular
6	Colchonetes	10	10 colchonetes, para atividades físicas, proteção para realização exercicio no chão
7	Caneleiras	9	3 pares de caneleiras de 1 kg, 3 pares de caneleiras de 2 kg, 3 pares de caneleiras de 3 kg, para atividades físicas Muscular
8	Ketelebell emborrachado	3	1 Ketelebell de 4 kg, 1 Ketelebell de 6 kg, 1 Ketelebell de 8 kg, para atividades físicas de Resistência Muscular e flexibilidade
9	Medicine Ball	3	1 bola de medicine ball de 1 kg, 02 bolas medicine ball de 2 kg, 3 bolas medicine ball de 3 kg, para atividades físicas de Resistência Muscular

6. RECURSOS HUMANOS RH 5 e 6

(Listar somente recursos humanos envolvidos na execução da Proposta)

Função	Nome completo	Escolaridade	Carga Horária (semanal)	Vínculo	Salário / Remuneração	Atividades desenvolvidas	Será custeado por esta proposta?
Professor Educação Física Coordenador Projeto	Emerson Francisco da Silva Barros	Superior Pós Graduação em Fisiologia do Exercício	15 horas semanais	RPA	2.025,00	Planejar, organizar, coordenar, orientar, supervisionar e avaliar as atividades físicas executadas pelo professor.	Não
Professor Educação Física	A contratar	Superior em Educação Física	10 hs semanais	RPA	1.350,00	Orientar, demonstrar exercícios, incentivar a pratica das atividades físicas, desenvolver habilidades motoras e físicas, adaptar as aulas respeitando os niveis de habilidade de cada pessoa, avaliar o desempenho acompanhando seu progresso.	Não

6.1. – MEMÓRIA DE CÁLCULO DOS CUSTOS COM RECURSOS HUMANOS

RECURSOS HUMANOS ENVOLVIDOS														
Recursos Humanos (5)														
Nº	Cargo/Função	Salário Nominal (vigente)	Salário estimado (% do reajuste previsto)	Férias	13º Salário	Adicional (especificar)	Vale Transporte	INSS	FGTS	PIS	IRRF	Outros (especificar)	Custo Mensal	Custo Total Anual
1														
2														
3														
4														
5														
Total:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
* Obs: O valor total anual deve fechar com o valor informado no cronograma de desembolso.														
* Obs: O valor total anual deve fechar com o valor informado no cronograma de desembolso.														

7. PLANO DE APLICAÇÃO FINANCEIRA

7.1 DESPESAS

Nº	CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA (CONFORME RP10)	CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA (CONFORME AUDESP FASE V)	DESCRIÇÃO DAS DESPESAS	TIPO DE RECURSO	CUSTO MENSAL PREVISTO	CUSTO ANUAL PREVISTO
1	Bens e Materiais Permanentes	Bens e Materiais Permanentes	Bens e Materiais Permanentes	FMI	3.941,00	3.941,00
				Total	3.941,00	3.941,00

7.2. - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

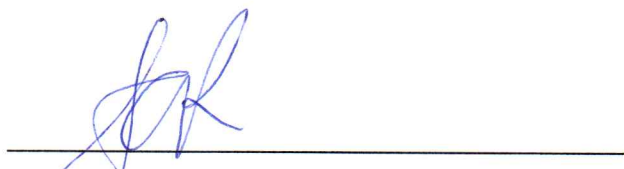
DESPESAS (RP10)	DESPESAS (AUDESP FASE V)	1º Mês	2º Mês	3º Mês	4º Mês	5º Mês	6º Mês	7º Mês	8º Mês	9º Mês	10º Mês	11º Mês	12º Mês	TOTAL
Bens e Mat Permanentes	Bens e Materiais permanentes	3.941,00	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	3.941,00
TOTAL														3.941,00

**8. IDENTIFICAÇÃO E ASSINATURA DO REPRESENTANTE LEGAL, TÉCNICO
RESPONSÁVEL E PROFISSIONAL RESPONSÁVEL PELA PRESTAÇÃO DE CONTAS**



REPRESENTANTE LEGAL:

Ricardo Mario de Souza



TÉCNICO(A) RESPONSÁVEL:

Sonia Cristina Rossi



RESPONSÁVEL PELA PRESTAÇÃO DE CONTAS:

Lucenice Maria de Moraes

Pindamonhangaba, 03 de Março de 2025