



Lar "São Vicente de Paulo"

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDADO 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
Maria Áurea – Pindamonhangaba SP
CNPJ Nº 51.625.036/0001-00
Tel: (12) 3642-1656
E-mail: larssvp@hqm-ai.com
Site: <https://larsaovicentedePaulo.org.br>

2. TÍTULO

“VOVÔ 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. 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. O projeto será custeado Recursos Humanos(6) e outros materiais de consumo.

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, e busca pelo menos 75% dos idosos que residem no Lar, fiquem aptos à praticar algum tipo de atividade física respeitando principalmente as individualidades biológicas de cada pessoa.



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
E-mail: larssvp@hqm.ai.com
Site: <https://larsaovicentedepaulopinda.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 durante 12 (doze meses) após a liberação dos repasses financeiros. Previsão de Agosto/25 a Julho/26.
Periodicidade: Semanal

2.5. OBJETIVO GERAL

Proporcionar aos idosos qualidades de vida, visando melhorar suas capacidades físicas e cognitivas, com exercícios específicos elaborados através de uma anamnese, respeitando principalmente as individualidades biológicas de cada pessoa.



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
E-mail: larssvp@hqm-ai.com
Site: <https://larsaovicedepaulopinda.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 de massa 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 realização do projeto será contratado um Professor de Educação Física e um Coordenador que será responsável por planejar, organizar, coordenar, orientar, supervisionar e avaliar as atividades físicas executadas pelo professor o qual irá orientar, demonstrar exercícios, incentivar a prática das atividades físicas, desenvolver habilidades motoras e físicas, adaptar as aulas respeitando os níveis de habilidade de cada pessoa, avaliar o desempenho acompanhando seu progresso.

Para se alcançar este objetivo, se faz necessário contratação de 01 profissional de Educação Física e a manutenção do pagamento de 01 um coordenador formado em Educação Física para o desenvolvimento das atividades e a aquisição de vestimenta adequada para realização das atividades físicas pelos idosos, se justifica pela segurança, conforto, praticidade e liberdade de movimento, o detalhamento e quantidade necessária da vestimenta está detalhada na tabela 3.1 METODOLOGIA DE TRABALHO.



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
E-mail: larssvp@hqm-ai.com
Site: <https://larsoavicedepaulopinda.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
Proporcionar a pessoa idosa uma melhor condição de vida, bem como melhorar sua capacidade física e cognitiva.	Realização de exercícios físicos regulares pelos idosos, bem como trazer benefícios para a saúde, prevenção do descontrole de muitas doenças crônicas em idosos, motivação para viver em sociedade melhorando o relacionamneto interpessoal e contribuindo para uma melhor qualidade de vida.	Participação de 75% dos idosos durante o período do projeto.	Frequência/Assuidade Número de idoso acolhidos por número de idosos frequentes e assíduos	- Lista de presença - Relatórios mensais - Registros fotográficos - Feedback dos idosos e equipe profissional.
Orientar os idosos sobre a importância do exercício físico para a saúde, através de exemplos e acompanhamento dos benefícios da prática.	Torná-los pessoas capazes, despertando o interesse da atividade física, que pode ser uma tarefa árdua, mas prazerosa estimulando a superação.	Participação de 75% dos idosos durante o período do projeto.	Frequência/Assuidade Número de idoso acolhidos por número de idosos frequentes e assíduos	- Lista de presença - Relatórios mensais - Registros fotográficos - Feedback dos idosos e equipe profissional.



3.1 METODOLOGIA DE TRABALHO

O Projeto atenderá os 50 idosos residentes na Instituição com objetivo de proporcionar aos idosos do Lar, uma melhor qualidade de vida, melhorar suas capacidades físicas e cognitivas, com exercícios físicos específicos, respeitando principalmente as individualidades biológicas de cada idoso. Para o desenvolvimento do projeto será contratado um coordenador profissional de educação física que coordenará e desenvolverá as atividades com uma carga horária de 03 horas por dia, das 08:00 as 11:00, 05 dias por semana, e um professor de Educação física com carga horária de 02 horas por dia das 08:00 as 10:00, 05 dias por semana, que será apoio ao coordenador durante as atividades desenvolvidas, proporcionando maior atenção, segurança e conforto no desenvolver dos exercícios físicos.

Para cada encontro será proposto uma série de atividades na modalidade circuito com 02 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. Os grupos serão formados através dos resultados da anamnese, avaliação física por profissionais Fisioterapeuta e Educador(a) Físico(a) contratados da entidade 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 desafios identificados. O projeto “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 que será responsável por planejar, organizar, coordenar, orientar, desenvolver os exercícios com os idosos, supervisionar e avaliar as atividades físicas executadas pelo professor Professor de Educação Física 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, onde os materiais objeto deste plano descrito abaixo serão utilizados em ciclos de exercícios de treino 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.



Lar "São Vicente de Paulo"

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDA DO EM 27/12/1942
Rua Dr. Fortes 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>

A aquisição de vestimenta adequada para realização das atividades físicas pelos idosos será fundamental para garantir conforto, a segurança e a liberdade de movimento, favorecendo a transpiração e a ventilação. Serão adquiridas conforme a seguir: Cotação e compra, produção e recebimento, conferência dos itens e entrega com registro, com a finalidade de apresentação na prestação de contas final. Serão adquiridas um total de 360 peças, divididas entre: 60 calças de Tactel, 60 bermudas de Tactel e 60 camisetas manga curta de DryFit, 60 camisetas Regatas de Dry Fit, 60 Agasalho Corta Vento e 60 Bonés. Cada idoso receberá 06 peças formando um conjunto com: 01 calça, 01 bermuda, 01 camiseta de manga curta, 01 camiseta regata, 01 blusa Corta Vento e 01 Boné.

60 peças dos uniformes ficaram reservadas em caso de desgastes dos distribuídos, e em caso de novos idosos serem admitidos na instituição.

3.2 CRONOGRAMA SEMANAL DAS ATIVIDADES

As atividades serão desenvolvidas na modalidade circuito com 02 grupos com 25 idosos, e quem executará as atividades será um coordenador profissional de educação física que coordenará e desenvolverá as atividades com uma carga horária de 03 horas por dia, das 08:00 as 11:00, 05 dias por semana, e um professor de Educação física com carga horária de 02 horas por dia das 08:00 as 10:00, 05 dias por semana, que será apoio ao coordenador durante as atividades desenvolvidas, proporcionando maior atenção, segurança e conforto no desenvolver dos exercícios físicos.

Os grupos serão formados através dos resultados da anamnese, avaliação física por profissionais Fisioterapeuta e Educador(a) Físico(a) contratados da entidade e avaliação médica individualizada realizado pela médica contratada da entidade. 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.

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;

Quarta-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. Fortes 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://larssaovicentedePaulo.org.br>

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.

Cronograma da aquisição dos uniformes:

1º mês – Cotação e Compra dos Uniformes

2º mês – Produção e entrega dos uniformes



Lar "São Vicente de Paulo"

UNIDA A SOCIEDADE SÃO VICENTE DE PAULO
OBRA FUNDA DO EM 27/12/1942
Rua Dr. Fortes 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://larsoavicedepaulopinda.org.br>

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://larsovicentedePauloPinda.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
01	Calça de Tactel	60 peças	Melhorar o desempenho, conforto , facilitar a movimentação durante a atividades
02	Bermuda de Tactel	60 peças	Melhorar o desempenho, conforto , facilitar a movimentação durante a atividades
03	Camisetas manga curta de DryFit	60 peças	Melhorar o desempenho, conforto , facilitar a movimentação durante a atividades
04	Camisetas Regatas de Dry Fit	60 peças	Melhorar o desempenho, conforto , facilitar a movimentação durante a atividades
05	Boné	60 peças	Proteção para cabeça e rosto durante as atividades ao ar livre
06	Agasalho corta vento	60 peças	Melhorar o desempenho, conforto , facilitar a movimentação durante a atividades
	TOTAL	360 peças	

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.	Sim
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.	Sim

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	Recursos Humanos (6)	Recursos Humanos (6)	RH	FMI	3.375,00	40.500,00
2	Outros Materiais de Consumo	Outros Materiais de Consumo	Outros Materiais de Consumo	FMI	22.782,00	22.782,00
				Total	26.157,00	63.282,00

7.2. - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

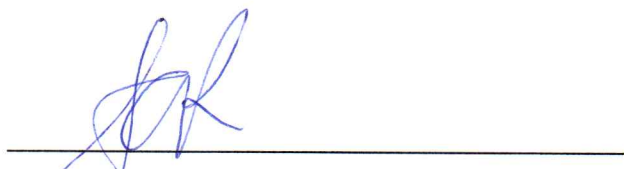
[illegible]

**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