



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.

Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com

CNPJ: 02.793.827/0001-25

PROJETO AÇÃO E INTERAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

1 IDENTIFICAÇÃO

CLUBE DA TERCEIRA IDADE RENASCER

CNPJ: 02.793.827/0001-25

Endereço: Padre Nicolau Scorachio O-261

Telefone: (14) 3283.4006

E-mail: cluberenascer@hotmail.com

Responsável Legal: João Afonso Rampazo (Presidente)

Serviço de Proteção Social Básica: Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Pessoas Idosas.

2 APRESENTAÇÃO

O envelhecimento faz parte da vida e sua proteção é um direito social. Com essas palavras, o Estatuto da Pessoa Idosa - Lei nº10.741/2003 (Brasil, 2003), sustenta que é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à habitação, ao transporte, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Também considerando as preconizações da Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais do SUAS (Resolução CNAS nº109/2009), o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos deve ser realizado em grupos, a partir de percursos, de modo a garantir aquisições progressivas aos seus usuários, de acordo com o seu ciclo de vida e à fim de complementar o trabalho social com famílias, prevenindo a ocorrência de situações de risco social.

Neste sentido, organiza-se de modo a ampliar as trocas culturais e de vivências, desenvolvendo o sentimento de pertencimento e de identidade, fortalecendo os vínculos familiares, incentivando a socialização e a convivência



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.
Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com
CNPJ: 02.793.827/0001-25

comunitária devido ao caráter preventivo e proativo, pautado na defesa e afirmação dos direitos e no desenvolvimento de capacidades e potencialidades, com vistas ao alcance de alternativas emancipatórias para o enfrentamento das vulnerabilidades sociais (Brasil, 2013).

Contudo, o desenvolvimento de ações intergeracionais e a heterogeneidade na composição dos grupos por sexo, presença de pessoas com deficiência, etnia, raça, entre outros, propõe a articulação com o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF) executados nos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), de modo a promover o atendimento das famílias dos usuários destes serviços, garantindo a matricialidade sociofamiliar da política de assistência social.

Com este objetivo, o Clube da Terceira Idade Renascer, assim como a Secretaria Municipal de Desenvolvimento e Assistência Social, ao prezar pelo cuidado e bem estar da população idosa, desde 2023, somam esforços para a oferta de serviços de convivência, através de atividades esportivas, lúdicas e de lazer às pessoas idosas do município de Pederneiras, de modo a melhorar as condições de qualidade desse público alvo, prevenindo seus agravos de saúde e assistência social que são naturais ao envelhecimento.

Nessa perspectiva, o presente projeto apresenta uma proposta de continuidade às ações interventivas realizadas desde 2023, visando manter o acesso às atividades em grupo voltadas às pessoas idosas da região central do município, bem como das regiões oeste, onde está localizado o CRAS Cidade Nova, e sul, onde está localizado o CRAS Antônio de Conti.

3 JUSTIFICATIVA

Ao longo do tempo, especialmente a partir da implantação do Sistema Único de Assistência Social - SUAS (Brasil, 2011) e da Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais (Brasil, 2013), as intervenções sociais para pessoas idosas, a partir dos 60 anos de idade nos Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, foram e são pautadas nas características, interesses e demandas dessa faixa etária e considera que a vivência em grupo, as experimentações artísticas, culturais, esportivas e de lazer e a valorização das experiências vividas constituem



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.
Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com
CNPJ: 02.793.827/0001-25

formas privilegiadas de expressão, interação e proteção social, incluindo vivências que valorizam suas experiências e que estimulem e potencialize a condição de escolher e decidir.

Embora ainda exista pessoas que acreditam que as pessoas idosas não podem fazer atividades físicas, cientificamente é comprovado que as atividades lúdico-desportivas como exercícios físicos, dança, jogos, e diversas outras atividades de convivência, auxiliam não apenas no desenvolvimento físico, mas emocional, cognitivo e social.

Essas são atividades extremamente importantes e diretamente ligadas à autonomia das pessoas idosas, pois, com o passar do tempo, o declínio da força física decorrente da idade, traz consigo algumas fragilidades, como por exemplo, a perda da capacidade de desempenhar algumas atividades cotidianas. No entanto, isso pode ser minimizado com a prática de atividades que contribuem para o fortalecimento da coordenação motora, força muscular, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, composição corporal e sistema vascular. As atividades culturais, também contribuem para a melhora do humor, quadro de depressão, do raciocínio, tomada de decisões, favorecendo a socialização e afetividade.

Sem dúvida, a velhice é uma fase do ciclo vital cuja especificidade demanda atenções especializadas para prevenir doenças e reduzir as fragilidades que trazem consigo. Neste sentido, considerando o crescimento mundial da população idosa, constata-se mudanças relacionadas à desigualdade socioeconômica, afetando a estrutura etária da população e ocasionando problemas que necessitam de solução imediata que garantam à pessoa idosa a preservação da saúde e condições de autonomia e dignidade.

Para que essas situações sejam viabilizadas, urge “a necessidade de trabalhar o contexto social e humano da pessoa idosa em suas diversas interfaces, através de uma abordagem global, interdisciplinar e multidimensional, que leve em conta a grande interação entre os fatores físicos, psicológicos e sociais que influenciam a qualidade de vida dessas pessoas e a importância do ambiente no qual estão inseridas de forma flexível e adaptável às necessidades e especificidades, com vistas à promoção da autonomia e independência da pessoa idosa, estimulando-a para o autocuidado.



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.

Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com

CNPJ: 02.793.827/0001-25

Portanto, pensar no desenvolvimento de políticas públicas para a população idosa, é pensar também no investimento preventivo de questões relacionadas à qualidade de vida da população, na redução de agravos relacionados à saúde e assistência social.

4 OBJETIVOS

Geral: Promover o bem-estar integral das pessoas idosas por meio de um programa abrangente que inclui atividades esportivas, de lazer e de convivência social, visando à melhoria da qualidade de vida, a recuperação de habilidades físicas, motoras, cognitivas, e a integração social.

Específicos:

- Melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas;
- Oferecer atividades para a recuperação de habilidades físicas, motoras e cognitivas;
- Propiciar a integração social através das atividades e convivência.

4.1 META: Atender 25 usuários por atividade, oferecendo 200 vagas/ano.

5 METODOLOGIA

As atividades acontecerão na sede do Clube da Terceira Idade Renascer, nos CRAS Cidade Nova e Antônio de Conti, bem como em espaços públicos como praças, além de academia contratada, para oferecer as seguintes atividades:

- 1) **Hidroginástica:** exercícios leves a moderados, voltados à melhora do condicionamento físico e cardiorrespiratório dos participantes.



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.

Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com

CNPJ: 02.793.827/0001-25

- 2) **Atividades físicas:** prática de exercícios leves a moderados, adaptados às condições físicas dos participantes para a melhora das capacidades físicas e cognitivas dos participantes.
- 3) **Dança:** prática que proporciona a melhora no estado de humor, capacidades físicas e cognitivas dos participantes.
- 4) **Canto:** prática que através da música, auxilia na redução dos níveis de ansiedade, e pode proporcionar o desenvolvimento de talentos ocultos, estimulando a memória e a socialização.

Para participar das atividades, é obrigatório a realização do cadastramento social no CadÚnico e apresentar atestado médico indicando a aptidão para a prática esportiva.

5.1 Quadro de Atividades:

ATIVIDADE	LOCAL	PERIODICIDADE	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	QUANTIDADE DE TURMAS
Hidroginástica	Academia	2 vezes semanais	Terça e quinta	8h às 9h	01
	Academia	2 vezes semanais	Terça e quinta	16h às 17h	01
Atividades Físicas	CRAS – Cidade Nova	1 vez semanal	Quarta-feira	8h às 9h30	01
	CRAS – Antônio de Conti	2 vezes semanais	Segunda e Quinta	8h às 9h30	01
Dança	Clube Renascer	2 vezes semanais	Terça e Sexta	19h às 20h	01
	CRAS – Antônio de Conti	Quinzenal	Quarta e Sexta	14h às 15h	01
Canto	CRAS – Cidade Nova	Quinzenal	Sexta-feira	9h às 10h30	01
	CRAS – Antônio de Conti	Quinzenal	Sexta-feira	9h às 10h30	01



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.

Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com

CNPJ: 02.793.827/0001-25

6 RECURSOS

6.1 Humanos

QUANTIDADE	PROFISSIONAL	CARGA HORÁRIA MENSAL	VALOR HORA/AULA	VALOR MENSAL	VALOR ANUAL
1	Educador (a) Físico	18h	R\$75,00	R\$1.350,00	R\$16.200,00
1	Professor (a) de Dança	12h	R\$100,00	R\$1.200,00	R\$14.400,00
1	Professor (a) de Canto	12h	R\$110,00	R\$1.320,00	R\$15.840,00
TOTAL:			R\$285,00	R\$3.870,00	R\$46.440,00

ATRIBUIÇÕES DOS PROFISSIONAIS

- Planejar a atividade em conjunto com os participantes;
- Executar as atividades de acordo com o planejamento;
- Elaborar lista de frequência de acordo com as orientações fornecidas pela coordenação do Clube Renascer;
- Entregar as listas de presença no prazo estipulado;
- Tirar fotos das atividades em prática e enviar na mesma data estipulada das listas de presença.

6.2 Academia de hidroginástica

Quantidade de horas contratadas	Valor mensal	Valor Anual
16 horas por mês	R\$3.390,00	R\$40.680,00

6.3 Materiais de consumo

MATERIAL	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
Camiseta regata para treino	30	R\$39,77	R\$1.193,10
TOTAL:			R\$1.193,10

7 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

DESCRIÇÃO	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
Contratação de profissionais	x											
Compra de materiais - uniforme	x											
Divulgação de matrículas	x											
Efetivação das matrículas	x	x										
Atividade Física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Atividade de Dança	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Atividade de Canto	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Atividade de Hidroginástica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.

Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com

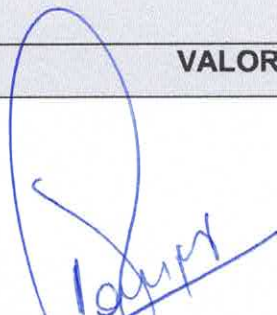
CNPJ: 02.793.827/0001-25

8 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Indicador	Descrição	Método de coleta	Frequência
Índice de Satisfação	Percentual de participantes que relatam satisfação geral com o programa	Pesquisa de satisfação	Semestral
Taxa de Adesão	Percentual de participantes que continuam no programa após 6 meses	Registro de presença	Mensal
Índice de novos participantes inscritos	Número de Novos Inscritos	Registro de inscrições	Mensal

9 PLANILHA FINANCEIRA

Item	Valor Mensal	Valor Anual
Recursos humanos	R\$3.870,00	R\$46.440,00
Academia para aulas de hidroginástica	R\$3.390,00	R\$40.680,00
Material de consumo: uniformes	Parcela única	R\$1.193,10
TOTAL:	R\$7.260,00	R\$88.313,10
VALOR TOTAL DO PROJETO	R\$88.313,10	


David Gustavo Pompei
Assistente Social – CRESS: 35.934
Coordenador


João Afonso Rampazo
Presidente


Leticia de Camargo Melchior
RG: 43.666.645-5
Secretaria Municipal de Desenvolvimento
e Assistência Social
Secretária

Pederneiras, 30 de outubro de 2024.



Clube da Terceira Idade Renascer de Pederneiras

Rua Padre Nicolau Scorachio, O-261, Vila Schiavon – Pederneiras/SP.

Telefone: (14) 3283 4006 / E-mail: cluberenascer@hotmail.com

CNPJ: 02.793.827/0001-25

10 REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view>>. Acesso em: 05 set. 2024.

BRASIL. Lei n. 8.742, de 7 de dezembro de 1993. Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8742compilado.htm>. Acesso em: 05 set. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais. Brasília: MDS, 2013. Disponível em: <http://blog.mds.gov.br/fnas/wp-content/uploads/2018/06/Tipificacao_Nacional_de_Servicos_Socioassistenciais_2013.pdf>. Acesso em: 05 set. 2024.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 05 set. 2024.