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: Serviço de 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 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).

Com este objetivo, o Clube da Terceira Idade Renascer, preza pelo cuidado e bem estar da população idosa, através de oferta de serviços de convivência, 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 e ajustes operacionais às ações interventivas realizadas desde 2023, visando manter o acesso às atividades físicas de hidroginástica em grupo voltada às pessoas idosas para o ano de 2026.

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 (SCFV), 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 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.

Cientificamente é comprovado que as atividades lúdico-desportivas como exercícios físicos, terapia ocupacional, dança, jogos, e diversas outras atividades de convivência, auxiliam não apenas no desenvolvimento físico, mas emocional, cognitivo e social.

Essas atividades são 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, bem como, 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, surge "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.

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 de atividades físicas e convivência.

4.1 META: Atender 25 usuários por turma, oferecendo 50 vagas/ano.

5 METODOLOGIA

As atividades acontecerão em academia contratada, para oferecer a atividade de Hidroginástica por meio de exercícios leves a moderados, voltados à melhora do condicionamento físico e cardiorrespiratório dos participantes, além do convívio em grupo.

ATRIBUIÇÕES DOS PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS
- 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.

Para participar das atividades, é obrigatório a realização do cadastramento social no Cadastro Único para programas de governo (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

6 RECURSOS

6.1 Academia de hidroginástica

Quantidade de horas contratadas	Valor mensal	Valor Anual
16 horas por mês	R$3.690,00	R$44.280,00

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 da academia	x											
Divulgação das inscrições	x											
Efetivação das inscrições	x	x										
Início da Atividade/ Hidroginástica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

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
Academia para aulas de hidroginástica	R$3.690,00	R$44.280,00
VALOR TOTAL DO PROJETO	**R$44.280,00**	

David Gustavo Pompei
Assistente Social – CRESS: 35.934
Coordenador

João Afonso Rampazo
Presidente

Pederneiras, 03 de junho de 2026.

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.

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

ANEXO

ORÇAMENTO

AQUATICA
ACADEMIA

ESCOLA DE NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA

GONÇALVES & RUIZ LTDA-ME.

Orçamento para aulas de Hidroginástica na Aquática Academia a ser realizadas 04 (quatro) vezes por semana em data a ser definida, totalizando (16) dezesseis) aulas mensal.

A presente proposta por 12 (doze meses), com valor mensal de R$. 3.690,00 (Três mil seiscentos e noventa reais.)

Pederneiras, 11 de novembro de 2025.

Escola de Natação Gonçalves & Ruiz Ltda-ME.

CNPJ – 10.297.223/0001-16

Inscrição Municipal - 072280054

Rua 13 de Maio, Sul, 490

Telefone - 14-3252-4027