

PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS E CARACTERÍSTICAS DA OSC

Nome da Entidade: ASSOCIAÇÃO DE APOIO AO IDOSO MACHADINHENSE		C.N.P.J: 01.652.366/0001-08	
Endereço: Avenida Presidente Vargas, 313			
Município: Machadinho	U.F. RS	CEP: 99880-000	DDD/Telefone/FAX: 54-355-1065
Conta Bancária: 06.0368390-6	Banco 041	Agência 0725	
Data de constituição da OSC: 28/07/1998	AAIM		
Nome do Responsável: LUCI BALDISSERA POLIDORO	C.P.F.262.011.350-49		
Período do mandato: 02/03/2018 a 02/03/2020	Cargo: Vice Presidente		
Endereço: Rua Amadeu Cramer, 37, Centro, Machadinho - RS.		C.E.P. 99880-000	

2 - INTRODUÇÃO:

A Associação de Apoio ao Idoso Machadinhense foi fundada em 08/11/1996, e está localizada na Rua Presidente Vargas nº313, centro. Tem como objetivo dar apoio de caráter educativo aos idosos, apoio na confecção de artesanatos, promoção de campanhas do agasalho, visitação aos doentes, promoção de palestras de interesse geral e em especial aos idosos e lazer de forma geral aos idosos do município.

O grupo promove encontros e festas com a participação dos diversos grupos da nossa região e também do estado de Santa Catarina, tem encontros semanais com aulas de informática, danças e trocas de experiências e anualmente procura fazer viagens de integração social em outras cidades, com recursos arrecadados através de promoções mensais que são realizadas pelo grupo.

3 - O PROJETO PILATES NA MELHOR IDADE:

Pilates é um método de exercícios desenvolvido por Joseph Pilates na década de 1920 que visa trabalhar a conexão entre mente e corpo, como uma unidade, de modo a melhorar a consciência corporal e dessa forma promover outros benefício. A maioria dos exercícios são executados com a pessoa deitada. É atualmente uma técnica reconhecida para tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral. A modalidade também é eficaz para aprimorar outras habilidades, como flexibilidade, consciência corporal, equilíbrio, resistência muscular e para reabilitação de lesões e reeducar movimento.

O método Pilates tem como objetivo atingir a saúde através da conexão entre corpo e mente nas aulas. Para isso, os exercícios são baseados em 6 princípios: Centralização, Respiração, Fluidez, Controle, Precisão e Concentração.

Luci

Pilates na terceira idade

Com a chegada da terceira idade, corpo e mente passam por grandes mudanças, dando origem a algumas limitações físicas. Não é fácil adaptar-se ao novo estilo de vida, por isso algumas práticas auxiliam nesse processo, tornando a vida mais agradável. O Pilates tem assumido um papel importante na vida dos idosos, ganhando muitos adeptos e melhorando sensivelmente a sua qualidade de vida.

É de grande importância que pessoas na terceira idade façam atividade física, para que o corpo possa se movimentar e não atrofiar, principalmente pessoas com alguns problemas de saúde, como: Problemas ósseos e musculares (osteoporose, artrite, artrose)

Doenças crônicas, etc...

É uma atividade com pouco impacto, o que resulta em mais segurança, menos repetição e melhora do quadro de saúde.

Benefícios do Pilates:

O pilates é considerado uma atividade física completa, portanto veja abaixo quais são os benefícios que você irá conquistar com a prática.

Melhora a postura

O Pilates age com foco na musculatura do nosso corpo, ela age nos músculos do centro do corpo ou core, isso faz com que as curvas naturais da coluna sejam respeitadas e ajeitadas, melhorando a postura e prevenindo efeitos negativos que poderiam ocorrer.

Aumenta o tônus muscular

Os movimentos dessa atividade fazem com que as fibras do corpo sejam rompidas e reconstruídas. Isso possibilita a substituição da massa gorda por massa muscular, o que melhora o contorno corporal e reduz medidas.

Melhora a mobilidade articular

Os movimentos trabalham o corpo de forma integral, o que permite o estímulo das articulações.

Alivia as tensões

Justamente por trabalhar a respiração e concentração, o pilates reduz os níveis de estresse.

Aumenta a flexibilidade

O pilates trabalha todas as partes do corpo e aumenta sua flexibilidade e resistência.

4 - JUSTIFICATIVA:

O mundo enfrentando a Covid-19, já sabe-se que são muitos os problemas causados pela Covid-19 que, por ser uma doença ainda em estudo, não é possível listar com precisão todas elas. Falta de ar, fraqueza muscular, sensação de cansaço, perda de memória e até perda parcial

Luci

do sentido do olfato são sintomas relatados por pessoas que tiveram a doença.

O fato é que as pessoas que passaram pela Covid-19 com poucas ou mais sequelas estão cada vez mais sentindo a necessidade de buscar uma atividade física que auxilie na recuperação e no fortalecimento muscular e as pessoas que não passaram pela doença sabe-se que a atividade física, como o Pilates é uma ferramenta imprescindível para o processo de recondicionamento do corpo na terceira idade. Considerando o excelente ganho de qualidade de vida dos idosos, em todos os sentidos, físico, emocional e psicológico, melhorando sua disposição, estando mais atentos e melhorando a concentração, a prática de pilates desenvolveu uma melhora tanto no humor como na qualidade de vida dos idosos que participaram do programa. Desta maneira, a continuidade do projeto continuará proporcionando um ótimo desenvolvimento aos nossos idosos, tendo uma melhor qualidade de vida.

5 - OBJETIVOS GERAIS:

A parceria proposta visa garantir aos idosos do município de Machadinho uma melhor qualidade de vida e participação além de proporcionar uma melhoria na autoestima, pois o pilates trabalha a postura, o equilíbrio, a força, a coordenação motora, a flexibilidade e relaxamento muscular, a capacidade respiratória usando a técnica de respiração profunda o que permite uma maior oxigenação do sangue e, assim, o corpo passa a funcionar melhor, aliviando dores principalmente lombares e prevenindo a osteoporose, protegendo a estrutura óssea, danificada com o passar dos anos.

5.1 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Bem-estar físico e emocional;
- Exercício de vários grupos musculares;
- Ganhos de agilidade e na coordenação motora;
- Melhorias à atividade cardiorrespiratória;
- Estímulo à atenção e à memória;
- Incentivo à concentração e melhora no equilíbrio;
- Ajuda no combate à depressão e melhora a autoestima.

6 - PÚBLICO ALVO:

O público alvo deste projeto homens e mulheres com idade acima de 60 anos residentes no município de Machadinho, principalmente os que estão cadastrados e que participem das atividades desenvolvidas junto a Secretaria de Assistência Social e também os participantes da Associação de Apoio ao Idoso Machadinhense.

7 - METODOLOGIA:

Após avaliação médica individualizada realizada em parceria com a secretaria municipal de saúde e realizados controles médicos, os

Suci

idosos candidatos a participar do projeto também serão avaliados pelo profissional da área de pilates que deverá fazer registro individualizado na Ficha de Evolução no Pilates.

Somente após essas avaliações prévias é que os candidatos poderão iniciar os exercícios.

A carga horária do profissional será de 20 horas semanais, atendendo 60 alunos por semana, sendo que cada aluno terá 04 aulas mensais.

8 - DESCRIÇÃO DO PROJETO:

ATIVIDADES DE PILATES VOLTADAS AO BEM ESTAR DO IDOSO NO MUNICÍPIO DE MACHADINHO.	Início: Setembro/2021	Término: 31/12/2022
Identificação do Objeto:		
Implantar atividades de pilates voltadas ao bem estar do idoso no Município de Machadinho, com início das atividades em SETEMBRO de 2021 e no decorrer do ano de 2022.		
Contratação de profissionais habilitados em pilates o qual será responsável pelo plano de atendimento e acompanhamento a cada idoso participante do projeto		
Justificativa da Proposição:		
A parceria proposta visa garantir aos idosos do município de Machadinho uma melhor qualidade de vida e participação além de proporcionar uma melhoria na autoestima.		

9 - PROJETO FINANCEIRO

O projeto contará com um total de 60 idosos atendidos semanalmente, com profissional fisioterapeuta especializado na modalidade de aulas de Pilates, totalizando 20 horas semanais, cada idoso participará de 04 aulas mensais.

Valor total do Projeto R\$ 69.120,00 (sessenta e nove mil, cento e vinte reais), para execução de 15 meses de atividades.

Custo Mensal de R\$ 4.608,00 (quatro mil seiscentos e oito reais).

Despesas Bancárias	Até 300,00
Custo Total do Projeto	69.120,00

10 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

Aulas a serem desenvolvidas set/2021 a dezembro 2022	2021				Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Agt	Set	Out	Nov
	set	out	nov	Dez											

Luci

Despesas Mensais	R\$ 4.608,00 mensais ano 2021	R\$ 4.608,00/mensais ano de 2022
------------------	-------------------------------	----------------------------------

11- METAS:

PROFISSIONAL	QUANT. PROFISSIONAL	CARGA HORÁRIA	PERÍODO
ESP. PARA AULAS DE PILATES	Até 02	20 horas	Semanais

12 - PRAZO DE ANÁLISE DA PRESTAÇÃO DE CONTAS PELA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Mensalmente até o quinto dia útil do mês seguinte será realizado o encontro de contas, que consiste na apresentação de notas fiscais e os respectivos cheques e/ou transferências bancárias nominais ao fornecedor dos materiais e/ou serviços.

Serão também apresentados os relatórios de atividades desenvolvidas pelos professores, conforme descrito a seguir:

- Relatório (com fotos) sobre as atividades desenvolvidas;
- Controle de frequência dos alunos.

14 - DECLARAÇÕES

Na qualidade de representante legal do proponente, declaro, para fins de prova junto ao Município de Machadinho, que A ASSOCIAÇÃO DE APOIO AO IDOSO MACHADINHENSE, para efeitos e sob as penas da lei, que inexistente qualquer débito em mora ou situação de inadimplência com o Tesouro Municipal ou qualquer outro órgão ou entidade de Administração Pública Municipal que impeça a transferência de recursos oriundos de dotações consignadas nos orçamentos do Município, na forma deste Plano de Trabalho.

Machadinho, 15 de setembro de 2021.

Luci Baldissera Polidoro
 LUCI BALDISSERA POLIDORO
 Vice Presidente da AAIM

Na qualidade de representante legal do proponente, declaro para fins de prova junto ao Município de Machadinho, para os efeitos e sob as penas da lei, que a ASSOCIAÇÃO DE APOIO AO IDOSO MACHADINHENSE é uma entidade sem fins lucrativos e que, por isso, não visam lucro e os resultados são investidos para atender as finalidades.

Machadinho, 15 de setembro de 2021.

Luci Baldissera Polidoro
 LUCI BALDISSERA POLIDORO
 Vice Presidente da AAIM