

# PLANO DE TRABALHO

## Bem Viver

### 2025

## PLANO DE TRABALHO

(Artigo 22 da Lei nº 13.019/2014, alterada pela Lei nº 13.204/2015)

### 1. DADOS DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

NOME:		CNPJ:
Logradouro (Avenida, Rua, Rod.)		
Bairro: Centro	Cidade: João Neiva	CEP: 29.680-000
E-mail da Instituição:		Home Page:
Telefone 1:	Telefone 2	Telefone 3

### 2 - DADOS GERAIS DA PROPONENTE

NOME:		CNPJ:
<b>INSTITUTO PRESERVARTE</b>		<b>06.151.516/0001-13</b>
Logradouro (Avenida, Rua, Rod.)		
<b>Av. Presidente Vargas, 378</b>		
Bairro:	Cidade:	CEP:
<b>Centro</b>	<b>João Neiva</b>	<b>29.680-000</b>
E-mail da Instituição:		Home Page:
<b>preservarte@preservarte.org</b>		<b>www.preservarte.org</b>
Telefone 1:	Telefone 2	Telefone 3
<b>(27) 99702 6927</b>		

### 3 - IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA PROPONENTE

Nome:		CPF:	
<b>Ana Carmem Casara</b>		<b>618.719.740-20</b>	
Nº RG:	Órgão Expedidor:	Cargo:	Função:
<b>[REDACTED]</b>	<b>SESP/ES</b>	<b>Presidente</b>	<b>Coordenador Técnico</b>
Logradouro:			
<b>[REDACTED]</b>			
Bairro:	Cidade:	CEP:	
<b>Floresta</b>	<b>João Neiva</b>	<b>29.680-000</b>	
Telefone:	Telefone 2:	Telefone	
<b>[REDACTED]</b>			

#### 4 - IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO

Nome: <b>Ana Carmem Casara</b>		
Área de Formação: <b>Psicóloga</b>	Nº do Registro no Conselho Profissional: <b>CRP 16/5214</b>	
Bairro: [REDACTED]	Cidade: <b>João Neiva</b>	CEP: <b>29.680-000</b>
E-mail do Técnico: <b>preservarte@preservarte.org</b>		
Telefone do Técnico 1: [REDACTED]	Telefone do Técnico 2: (    )	

#### 5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

##### **Breve Histórico da Organização da Sociedade Civil**

O Instituto Preservarte é uma organização não governamental e sem fins lucrativos, com sede em João Neiva, Espírito Santo. Reconhecido como Entidade de Utilidade Pública Estadual (Lei nº 10.976, de 14/01/2019), o Instituto é formalmente registrado sob o CNPJ nº 06.151.516/0001-13 e inscrição municipal nº 30677. Fundado em 9 de março de 2004, atua em diversas frentes culturais e sociais no Espírito Santo, beneficiando anualmente mais de 1.200 alunos nas cidades de Ibiraçu, João Neiva e Aracruz.

Com uma forte política de inclusão social, o Instituto Preservarte acolhe mensalmente crianças, adolescentes, adultos e idosos, focando em pessoas em situação de risco ou vulnerabilidade social, oriundas de famílias de baixa renda e estudantes da rede pública. Seus projetos vão além do atendimento local, com atividades também fora do estado, por meio de palestras, cursos e encontros que promovem a inclusão social e o desenvolvimento integral de seus participantes.

Atualmente, o corpo de profissionais do Instituto é composto por administradores, orientadores sociais, produtores culturais, assistentes sociais, instrutores e músicos, que trabalham juntos para proporcionar oportunidades de crescimento pessoal e social.

##### **Caracterização do serviço socioassistencial**

Conforme a Resolução CNAS nº 109 (de 11 de novembro de 2009), o Instituto Preservarte é reconhecido como uma entidade de caráter preventivo no campo da assistência social, regularmente credenciada junto ao Conselho Municipal de Assistência Social, ao Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de João Neiva, ao Conselho Municipal

dos Direitos da Pessoa Idosa de João Neiva e ao Ministério do Desenvolvimento Social (MDS).

O Instituto oferece uma gama de serviços voltados para o desenvolvimento sociocultural, a assistência social e a capacitação profissional. Atualmente, dedica-se à prestação de serviços de **Proteção Social Básica**, visando prevenir riscos por meio do fortalecimento de potencialidades individuais e coletivas. Suas ações são organizadas para ampliar a troca de experiências culturais, promover o sentimento de pertencimento e identidade, fortalecer os vínculos familiares e incentivar a socialização e a convivência comunitária, contribuindo para o desenvolvimento integral de seus beneficiários que abrange crianças a partir de 6 anos, adolescentes, adultos e idosos, com qualquer tipo de renda, escolaridade ou condição de moradia). A capacidade de atendimento da instituição é de 1400 alunos por ano.

### **Metodologia Socioassistencial**

O Instituto Preservarte desenvolve atividades voltadas para crianças, adolescentes, adultos, idosos e seus familiares, com o objetivo de fortalecer vínculos e promover a socialização. As ações são fundamentadas na acolhida e no incentivo ao convívio familiar e comunitário, oferecendo aulas de musicalização, dança e experiências lúdicas e culturais que facilitam a expressão, a interação, a aprendizagem e a sociabilidade.

Além disso, o Instituto oferece orientação aos familiares sobre o cuidado e acompanhamento de crianças e idosos, promovendo a formação para cidadania e o desenvolvimento do protagonismo e da autonomia de acordo com os interesses, demandas e potencialidades de cada faixa etária. Essas atividades são direcionadas à prevenção de situações de vulnerabilidade e risco social, inserindo os participantes na rede de Proteção Social Local.

Para garantir a qualidade dos serviços prestados, o Instituto conta com uma equipe técnica composta por administradores, orientadores sociais, produtores culturais, assistentes sociais, instrutores e músicos, que atuam de forma integrada para promover o bem-estar e o desenvolvimento dos beneficiários.

### **Informar (Capacidade técnica)**

Todas as ações do Instituto Preservarte procuram de alguma forma atender esta parcela populacional que necessita de ações e serviços socioassistenciais. Planejamos e elaboramos projetos que se constituam em instrumentos de prevenção, profissionalização ou defesa dos direitos das necessidades, como exemplo:

**PROJETO: ESPAÇO BEM VIVER**  
**PERÍODO: 01/06/2022 a 31/01/2024**

**OBJETIVO**

Realizar oficinas de canto coral, violão, artes manuais, dança de salão, inclusão digital, Pilates e ginástica, bem como formar um grupo de Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. Também foram ofertados atendimentos de acupuntura, cabeleireiro, manicure, massagem, fisioterapia para acamados, fisioterapia no Espaço Bem Viver, além de promover passeios culturais e palestras informativas sobre temas de interesse da terceira idade.

**RESULTADOS OBTIDOS DAS AÇÕES DO PROJETO**

Este projeto possibilitou aos idosos uma ressocialização, aumentando o seu círculo de amizades, proporcionando, assim, um novo sentido para a vida daquela pessoa que antes se sentia sozinha e sem muitas expectativas. As oficinas possibilitaram a interação com pessoas da mesma geração, sendo o ingresso nesses grupos um marco em suas vidas, porque substituem o período de solidão e abandono por outro de novas amizades. Estudos indicam os grupos para a melhoria do bem-estar de pessoas idosas porque podem evitar possíveis quadros de ansiedade e depressão.

Este projeto contribuiu para a promoção do envelhecimento ativo e a preservação das capacidades e do potencial do indivíduo nessa fase além de utilizar as oficinas como ferramenta de inclusão social promovendo experiências lúdicas, culturais como forma de expressão, interação e aprendizado buscando o crescimento humano, contribuindo para o bem-estar social dos idosos.

Todos os recursos deste projeto foram de origem do Fundo Municipal do Idoso. Total: **R\$1.189.448,27**

**Descrever de forma sucinta as parcerias existentes, origem das fontes de recursos e sua destinação;**

<b>Projetos:</b>	<b>Origem das fontes:</b>	<b>Destinação:</b>
Iluminando com Arte	FIA	Oficinas de violão, ukulele.
Amigos da Justiça	FIA	Oficinas de violão, violino.
Notas do Interior	Sicoob	Oficinas de violão e viola caipira.
Tocando em Frente	Fundo do Idoso	Oficinas de violão, artesanato, atendimento de manicure, corte de cabelo e massagem.
Anzol	Chemtrade e Lei de Incentivo	Oficinas de patch applique, conhecimento, violão, ukulele,

	à Cultura	percussão e balé e atendimentos de manicure para idosos.
Preservar a Arte 8	Lei de Incentivo a Cultura	Oficinas de música (violão, ukulele, viola caipira, violino, violoncelo, percussão, coral) e balé.
Preservarte 25 anos	Lei de Incentivo a Cultura	Apresentações musicais no Brasil e a Itália com a Orquestra Dedilharcos.

## Metodologia e Abordagem da Proposta

Todas essas oficinas serão realizadas de forma a **complementar ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos** ofertado pela Rede Socioassistencial do município de João Neiva.

Conforme previsto no item 4.16 do Edital de Chamamento Público 002/2024:  
*“Para que a OSC possa executar as oficinas complementares a Rede Socioassistencial deverá encaminhar os usuários e executar os percursos, devendo as OSCs ficarem responsáveis somente pelas oficinas complementares ao trabalho da Proteção Social Básica. Caso não haja o número total de idosos previsto no plano de trabalho da OSC encaminhados pela Rede Socioassistencial, as vagas remanescentes poderão ser preenchidas por outros idosos atendidos pela OSC.”*

Dessa forma, iniciaremos **o primeiro mês do Projeto** para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, **as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.**

Durante a realização do Projeto, havendo novos idosos a serem encaminhados pelo CRAS, a instituição irá acolher e informar em quais oficinas/atendimentos temos vagas disponíveis e os mesmos poderão ser acolhidos como alunos caso tenham interesse na oficina/atendimento ofertado.

A oficina de **Canto Coral** atenderá aproximadamente 20 alunos, em 1 turma com carga horária de uma hora e meia semanal. Serão trabalhados os tipos de vozes, registro vocal, fonação e ressonância, articulação e enunciação, a utilização dos instrumentos pelo professor, qualidade sonora e afinação em grupo técnicas vocais não tradicionais, vocabulários sônicos não textuais, a administração da respiração, respirar para cantar, a postura adequada para

o canto, fonação: a administração da respiração e a função laríngea, a produção vocal: a função das pregas vocais no canto, a importância da dicção para a sonoridade coral, o alfabeto fonético, os timbres vocais técnicas corais.

A **Oficina de Inclusão Digital** e Acessibilidade à Tecnologia (celulares, mídias sociais, computadores) atenderá aproximadamente 20 alunos, divididos em cerca de quatro turmas, com duração de uma hora semanal. A oficina será realizada em dois ciclos de cerca de 5 meses cada, ampliando o alcance para um número maior de idosos. Para facilitar o acesso de participantes de diferentes regiões, ao menos uma das turmas será oferecida de forma itinerante, fora do centro da cidade. O Instituto Preservarte avaliará, com base no diagnóstico do município (caso este seja disponibilizado), o bairro mais adequado e logisticamente viável e que disponha de parceria de local adequado para a realização dessa turma itinerante, garantindo maior acessibilidade aos participantes.

As aulas são práticas, sendo feitas em notebook e celulares e o conteúdo trabalhado conforme demanda e necessidade dos próprios idosos.

Os idosos vão aprender a utilizar as redes sociais que servirão como mecanismo de diálogo com amigos e familiares provocando a inserção social e despertar a curiosidade para busca de informações fazendo com que estejam sempre atualizados sobre o que acontece no mundo todo. Estar on-line também vai oferecer aos idosos uma ferramenta para gerenciar e pesquisar problemas de saúde além de oferecer diversão.

Oficina de **Violão** atenderá aproximadamente 15 alunos divididos em 2 turmas de 1 hora semanal. Nas aulas serão exploradas as possibilidades técnicas do instrumento dentro de um repertório eclético e descontraído, valorizando a prática como meio de possibilitar ao aluno resultados práticos e enraizando a cultura da curiosidade musical. As aulas giram em torno de uma música-tema, por onde são trabalhadas as técnicas e noções da teoria musical. As noções teóricas serão breves, priorizando o andamento do repertório. O plano de conteúdo é flexível, tal como as músicas que o complementam. Cederemos um violão para cada idoso, para fazer a aula e levar para casa como empréstimo pois acreditamos que se os alunos estudarem o que aprenderam nas aulas em casa isso possibilitará um melhor desenvolvimento no instrumento.

Oficina de **dança recreativa** para aproximadamente 100 idosos, com carga horária de 3 horas semanais. Oficina conta com aquecimento, alongamento e dança, realizado por um instrutor de dança, além do Cantor/Tecladista.

Oficina de **Pilates**, para aproximadamente 42 idosos, com carga horária de 1 hora semanal, duas vezes por semana. Serão atendidos 5 idosos em cada horário. A metodologia é um sistema completo de exercícios com movimentos, posturas, aparelhos e acessórios. Ela busca desenvolver os três aspectos da natureza humana: corpo, mente e espírito.

Oficina de **artes manuais** para aproximadamente 30 idosos divididos em 2 turmas com carga horária de 1 hora e meia semanal. Serão disponibilizados os materiais para a realização da oficina, podendo incluir pintura, bordado, artes em biscuit, macramê, crochê, artesanato em geral ou qualquer outra atividade manual. A escolha das atividades a serem realizadas será feita de acordo com a demanda e interesse dos participantes.

Atendimento de **cabeleireiro** para aproximadamente 28 idosos por mês. Será realizado o corte de cabelo, por profissional com experiência na área.

Atendimento de **manicure** para aproximadamente 28 idosos por mês. Será realizado, por profissional com experiência na área, apenas a manicure das mãos, com o mínimo de invasão (retirada de cutícula) possível, evitando machucar a pele sensível dos idosos. Todo material utilizado será descartável e os utensílios esterilizados após cada atendimento.

Atendimento de **massagem** para aproximadamente 28 idosos por mês com duração de cerca de 45 minutos, ou conforme necessidade do atendimento. A técnica envolve o uso das mãos para manipular pele e músculos com extremo cuidado e gentileza para melhorar a circulação sanguínea, aliviar a dor e aumentar a amplitude de movimento. O serviço será realizado, por profissional com experiência na área.

Para os **Passeios culturais** o local será definido conforme interesse dos idosos (conforme demanda do grupo, como por ex: Santa Teresa, Vitória, Domingos Martins, Mosteiro Zen Budista, Vila Velha, Aracruz, Minas Gerais, roças, podendo contemplar museus, parques, santuários, sítios históricos, reserva natural, praias ou outro local de escolha dos idosos).

Serão divididos em ônibus, com estimativa de 40 idosos em cada ônibus, podendo acontecer no mesmo dia ou em dias diferentes, para a mesma localidade ou localidades diferentes. Uma equipe técnica acompanhará os idosos, para organizar os passeios e atividades, bem como, zelar pelo bem-estar dos mesmos. Serão oferecidos lanche e/ou almoço para os idosos e equipe de apoio. Sair da rotina, descansar e passear em lugares diferentes pode fazer bem tanto para a mente quanto para o corpo, além de aumentar a sensação de felicidade e bem-estar de quem se encontra nessa fase da



vida. Deixou-se esta rubrica como 'verba', pois dará mais flexibilidade para a ocorrência de mais passeios, podendo ter custos variados, dependendo do local escolhido.

As **palestras** (no mínimo 3) serão abertas à comunidade idosa de João Neiva, não se limitando aos alunos do projeto e terão 25 vagas cada uma. Serão realizadas por profissionais da área da saúde, nutrição, autoconhecimento, etc., para falar de assuntos relevantes à terceira idade, dando informações e possibilitando aos idosos tirarem dúvidas sobre os temas.

Todas as etapas do projeto serão registradas por meio de fotos e filmagens e realizaremos a divulgação nas mídias sociais do Instituto Preservarte.

## 6. SÍNTESE DA PROPOSTA

### Título da Proposta: BEM VIVER

#### 6.1 – Identificação do Objeto

Realização de oficinas voltadas à população idosa de João Neiva, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.

As oficinas promovem a inclusão social, atuando de forma preventiva para evitar a violação de direitos e priorizando o atendimento a pessoas em situação de risco e vulnerabilidade social. As atividades buscam desenvolver nos participantes habilidades como sensibilidade, concentração e apreço pelas artes, além de promover conhecimentos, disciplina e coordenação.

#### 6.2 – Objetivo Geral da Proposta

- Realizar oficinas de musicalização com **violão** e **canto coral** para idosos que visam utilizar a música como ferramenta de inclusão social, promovendo experiências lúdicas, culturais como forma de expressão, interação e aprendizado.
- Realizar oficinas de **dança**, **inclusão digital**, **Pilates** e **artes manuais**, bem como, **passeios culturais** e **palestras para idosos**, buscando o crescimento humano, contribuindo para o bem-estar social dos idosos de João Neiva.
- Realizar atendimentos de bem estar (**cabeleireiro**, **massagista** e **manicure**), buscando melhoria na qualidade de vida e autoestima dos idosos.
- Atuar em parceria com o CRAS do município de João Neiva, oferecendo oficinas de forma complementar ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos ofertado pela Rede Socioassistencial.

### 6.3 – Objetivos Específicos da Proposta

**Artes manuais:** Realizar oficina de artes manuais.

**Bem estar:** (cabeleireiro, massagista e manicure): realizar atendimentos de cabeleireiro (corte e/ou escova), manicure (somente mãos) e massagem.

**Canto Coral:** Realizar oficina de canto coral.

**Dança:** Realizar oficina de dança recreativa com alongamento.

**Inclusão Digital:** Realizar oficina de inclusão digital.

**Pilates:** Realizar oficina de Pilates.

**Violão:** Realizar oficina de violão com músicas populares do repertório aprovado pela instituição.

**Passeios:** Passeio cultural no Espírito Santo ou outro local a ser definido.

**Palestras:** Realizar palestras com assuntos de interesse da terceira idade.

### 6.4. Público beneficiário da proposta

#### Público Direto:

Idosos com idade igual ou superior a 60 anos, moradores de João Neiva/ES. Em atendimento ao Artigo 3º, § 1º, Inciso IV – viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações; da Lei 10.741 de 01 de outubro de 2003 (Estatuto do Idoso), proporcionaremos a pessoas de outras faixas etárias participarem deste projeto e atividades, caso haja essa demanda, sendo esse número em menor proporção com relação ao número de idosos atendidos.

Oficina	Quant.	Período	Local
Violão	15	mar/25 a nov/25	Sede do Preservarte
Canto Coral	20	abr/25 a dez/25	Sede do Preservarte
Artes Manuais	30	abr/25 a dez/25	Sede do Preservarte
Dança	100	abr/25 a dez/25	Centro de Convivência do município de João Neiva – antigo Renascer
Inclusão Digital	40	abr/25 a dez/25	Espaço Bem Viver
Pilates	70	abr/25 a dez/25	Espaço Bem Viver

Atendimentos	Quant. por mês	Período	Local
Bem estar - Manicure	28	abr/25 a dez/25	Espaço Bem Viver
Bem estar - Cabelereiro	28	abr/25 a dez/25	Espaço Bem Viver
Bem estar - Massagista	28	abr/25 a dez/25	Espaço Bem Viver

Obs: Nas oficinas disponibilizaremos cerca de **275 vagas**, sendo que alguns dos idosos farão mais de uma oficina.

Nos atendimentos disponibilizaremos cerca de **84 vagas** por mês, estimando cerca de 756 atendimentos ao longo do projeto.

O **passeio cultural** será oferecido para os alunos participantes das oficinas do projeto.

As **palestras** serão abertas à comunidade idosa de João Neiva.

#### **Público Indireto:**

Em torno de **275 famílias** dos beneficiários diretos.

#### **Perfil do Público Beneficiário Direto**

Idosos acima de 60 anos e em menor proporção pessoas de outras faixas etárias.

#### **Meta de atendimento:**

Total de **275** vagas nas oficinas, **756** vagas para os atendimentos, sendo que alguns dos idosos farão mais de uma oficina.

### **6.5. Justificativa da Proposta**

Desde 1999, o Instituto Preservarte tem oferecido um espaço alternativo para o desenvolvimento de atividades culturais, musicais e lúdicas, com o propósito de impactar positivamente a vida das pessoas. Com foco prioritário na população em situação de vulnerabilidade, o Instituto vem desempenhando um papel relevante na inclusão social, na promoção e proteção de direitos e na prevenção de violações, em parceria com a rede de atendimento de assistência social dos municípios onde atua. Atualmente, atende cerca de 1.200 crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência anualmente.

De acordo com o Art. 230 da Constituição Federal de 1988: **“A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.”** Este projeto visa atender a esse princípio ao oferecer aos idosos um espaço de ressocialização, ampliação do círculo de amizades e o resgate do sentido de pertencimento e expectativa para o futuro. As oficinas, ao promoverem trocas e interações entre pessoas da mesma faixa etária, criam oportunidades significativas para novos vínculos sociais, substituindo a solidão e o isolamento por encontros, passeios e convivência.

Estudos indicam que a participação em grupos sociais é essencial para o bem-estar de pessoas idosas, pois pode prevenir quadros de ansiedade e depressão. Este projeto contribui, portanto, para o envelhecimento ativo e

saudável, utilizando as oficinas como ferramentas de inclusão social e promoção de experiências lúdicas e culturais, favorecendo a expressão, a interação e o aprendizado. Com isso, buscamos o crescimento pessoal e o bem-estar social dos idosos, preservando suas capacidades e potencialidades nessa fase da vida.

As **artes manuais** estimulam a criatividade, fazem o idoso expor suas ideias e melhoraram suas aptidões. Além disso, segundo pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da USP, os idosos que fazem tarefas simples como o bordado, corte e costura, tricô, trabalhos em madeira ou colagens, estão menos propensos a apresentarem demência. Esses tipos de atividades artesanais servem como um recurso terapêutico, pois ativam os canais sensoriais e proporcionam o equilíbrio das emoções.

Buscando a melhoria na qualidade de vida, os atendimentos de **cabeleireiro, massagista e manicure**, vem resgatar o sentimento de cuidado e elevar a autoestima dos idosos. Uma boa autoestima favorece a saúde e a autorrealização, enquanto uma baixa autoestima pode causar fobias, medos, dificuldades interpessoais, aflição, insegurança, depressão, exclusão, entre outros. Ter uma boa autoestima é contribuir para o envelhecimento com saúde. Conservar-se íntegro física e psicologicamente, assim como certificar-se da sua adequação do ponto de vista biopsicossocial, tem grande relevância para o idoso, dessa forma consegue passar melhor pelos declínios no processo de envelhecimento e pelos momentos difíceis da vida.

As oficinas de **canto coral e violão** utilizam a música como ferramenta de inclusão social, promovendo experiências lúdicas, culturais como forma de expressão, interação e aprendizado. A música pode favorecer a memória evocando lembranças do passado, dessa forma quando se ativa a memória, transmite-se pensamentos de que a senescência é um período propício à recordação, assim, o idoso reconstrói experiências. A utilidade da música com prazer como linguagem contribui para uma maior compreensão do mundo e de nós mesmos. A respiração, a atividade muscular, a pulsação cardíaca, a pressão sanguínea, o humor e o metabolismo são afetados pela música e pelos sons. A utilização da música com o idosos também promove a prevenção, reabilitação e ativação do indivíduo, trabalhando, durante a aula, a integração, socialização, afetividade, motivação e aspectos cognitivos e sensório-motores. A música desperta para variadas funções e unifica o grupo para uma ação comum.

A oficina de **dança recreativa**, além de melhoras respiratórias, por ser uma atividade aeróbica, desenvolve habilidades motoras em geral, melhora da mobilidade, do equilíbrio, coordenação motora, lateralidade, flexibilidade e consciência corporal. Outro fator de destaque é a convivência entre os participantes, que trocam experiências, formam amizades e, juntos, passam por momentos de muita alegria.

O **Pilates** é fundamental para preservar a saúde e também manter a independência dos idosos em um momento da vida no qual a maioria das atividades diminuíram muito. Além disso, essa atividade ajuda a reduzir os danos que são causados pelo tempo, como a perda da agilidade e da flexibilidade, enfraquecimento muscular e até mesmo do equilíbrio, o que provoca sempre muitas quedas em idosos. Os exercícios também vão ajudá-los a reduzir a incapacidade de cuidar de si mesmos. Esse efeito na melhora física, que auxilia até mesmo no sistema imunológico, também vai gerar melhor autoestima.

A oficina de **Inclusão Digital** e acessibilidade à tecnologia (celulares, mídias sociais, computadores) depois dos 60 anos possibilita novas descobertas, novas experiências e novas vivências, resultando no grande aprimoramento das demais habilidades sem perder os valores ou objetivos de vida. Os idosos podem utilizar as redes sociais como mecanismo de diálogo com amigos e familiares, inserção social e busca de informações para estarem atualizados sobre o que acontece no mundo todo.

Todas essas oficinas serão realizadas de forma a **complementar ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos** ofertado pela Rede Socioassistencial do município de João Neiva. Conforme previsto no item 4.16 do Edital, sendo o Instituto Preservarte responsável somente pelas oficinas complementares ao trabalho da Proteção Social Básica. Os idosos contemplados pelo SCFV tem garantia de acesso às oficinas, mas caso não haja número suficiente de idosos encaminhados pela rede, as vagas remanescentes serão preenchidas por outros idosos atendidos pela instituição.

Ao participar de **passeios culturais**, os idosos são capazes de se manter ou se inserir em eventos, aumentando seu repertório de conhecimentos e socialização. Além de se divertirem e ter um momento de lazer, o idoso poderá viver uma experiência nova, fazer novos amigos, conhecer lugares, histórias e pessoas. Esses momentos também atuam mentalmente, contribuindo para o bem-estar. Possuem um papel cognitivo muito

importante, pois estimulam a mente do indivíduo e desenvolve a potencialidade, refletindo diretamente na sua qualidade de vida.

Outros temas como nutrição, autoconhecimento, yoga, saúde, mindfulness, etc), serão trazidos em forma de **Palestras e/ou Workshops e/ou Roda de conversa**, os assuntos serão escolhidos de forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Esta atividade será desenvolvida preferencialmente nos meses de janeiro e fevereiro de 2026, pois são meses que os idosos não têm muitas atividades.

#### **Abrangência da Proposta:**

O Projeto será realizado no município de João Neiva.

Para facilitar o acesso de participantes de diferentes regiões, ao menos uma das turmas da oficina de Inclusão Digital será oferecida de forma itinerante, fora do centro da cidade.

#### **6.6. Equipe de profissionais que atuarão na execução da proposta**

Equipe de Profissionais			
Nome	Formação	Função no Projeto	Carga Horária Semanal de Trabalho
Marlova Maria Casara	Ensino Médio	Coordenador	20 horas semanais
Saul-Lins Barbosa Santana Borges	Ensino Médio	Assistente Administrativo	20 horas semanais
A definir	-	Secretária	37,5 horas semanais
A definir	-	Assistente de Comunicação	10 horas semanais
Hugo Gomes da Silva	Ensino Superior	Assessoria Jurídica	5 horas semanais
A definir	-	Auxiliar de Serviços Gerais	40 horas semanais
Rudge-lone Gonçalves	Ensino Médio	Instrutor de Dança	4 horas semanais
A definir	-	Cantor e Tecladista	4 horas semanais
A definir	-	Instrutor de Pilates	32 horas semanais
A definir	-	Monitor de Pilates	32 horas semanais
Fernando Baptista Abreu	Ensino Médio	Instrutor de violão	3 horas semanais
A definir	-	Monitor de violão	2 horas semanais

Priscila Reis	Ensino Superior	Instrutor de Canto coral	2 horas e meia semanal
Samara Sarcinelli	Ensino Médio	Instrutor de artes manuais	4 horas semanais
A definir	-	Monitor de artes manuais	3 horas semanais
A definir	-	Instrutor de Inclusão Digital	16 horas semanais
José Carlos Damaceno	Ensino Médio	Cabeleireiro	7 horas quinzenais
Tatiana Pires	Ensino Médio	Massagista	7 horas semanais
A definir	-	Manicure	7 horas semanais

### 6.7. Metodologia para avaliação do grau de satisfação do usuário

A avaliação do grau de satisfação dos usuários será realizada por meio ferramentas qualitativas e quantitativas, podendo ser:

1. **Pesquisa de Opinião:** aplicada durante o projeto com os participantes das oficinas e/ou atendimentos oferecidos.
2. **Entrevistas informais:** realizadas com uma amostra representativa dos usuários para aprofundar o entendimento sobre suas experiências.
3. **Caixa de Sugestões:** disponibilizada em locais estratégicos para que os participantes possam, a qualquer momento, oferecer feedback ou propor melhorias.

Os dados coletados serão e os resultados serão documentados.

### 6.8. Sustentabilidade da proposta

As ações terão continuidade conforme capacidade de captação através de Lei de Incentivo do Fundo do Idoso junto às empresas patrocinadoras.

### 6.9. Período de execução do objeto

<b>Início</b> - março/2025	<b>Término</b> – fevereiro/2026
----------------------------	---------------------------------



## 7. CRONOGRAMA FÍSICO-FINANCEIRO

<b>Meta 1: Oficina de Violão</b>		<b>Valor (R\$):</b>	<b>25.918,49</b>
<p>Realizar aulas de violão a serem ministradas por um instrutor com experiência profissional na área. Serão duas turmas, contemplando um total de 15 alunos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferta de 02 turmas</li> <li>- Realização de 01 hora/aula semanal por turma</li> <li>- Oferecimento de 15 vagas no total</li> </ul>			
<b>Indicadores:</b> Chamadas, relatórios mensais, relatório fotográfico e fichas de inscrição			
<p><b>Metodologia de Execução:</b> iniciaremos o primeiro mês do Projeto para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, <b>as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.</b></p>			
Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
1.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	7.394,13	mar/2025	dez/2025
1.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	88,50	mar/2025	dez/2025
1.3 Material de higiene e limpeza	44,25	mar/2025	dez/2025
1.4 Encordoamento para violão (jogo)	398,10	mar/2025	dez/2025
1.5 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	221,24	mar/2025	dez/2025
1.6 Instrutor de Violão NF	9.900,00	mar/2025	nov/2025
1.7 Monitor de Violão NF	3.600,00	mar/2025	nov/2025
1.8 Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop	2.823,53	mar/2025	nov/2025
1.9 Combustível	353,98	mar/2025	dez/2025
1.10 Despesas Administrativas	89,81	mar/2025	fev/2026
1.11 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	66,37	mar/2025	dez/2025
1.12 Camisetas	694,20	mar/2025	dez/2025
1.13 Pasta catálogo	230,55	mar/2025	dez/2025
1.14 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	13,84	mar/2025	fev/2026

  

<b>Meta 2: Oficina de Canto Coral</b>		<b>Valor (R\$):</b>	<b>32.067,19</b>
<p>As aulas de canto coral serão ministradas por um instrutor com experiência profissional na área. Será 1 turma, com aproximadamente 20 alunos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferta de 01 turma</li> <li>- Realização de 01 hora e 30 minutos semanal</li> </ul>			



- Oferecimento de 20 vagas no total			
<b>Indicadores:</b> Chamadas, relatórios mensais, relatório fotográfico e fichas de inscrição			
<b>Metodologia de Execução:</b> iniciaremos o primeiro mês do Projeto para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, <b>as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior</b>			
Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
2.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	9.858,83	mar/2025	dez/2025
2.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	117,99	mar/2025	dez/2025
2.3 Material de higiene e limpeza	59,00	mar/2025	dez/2025
2.4 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	294,99	mar/2025	dez/2025
2.5 Transporte para colaboradores de outras cidades	3.440,00	abr/2025	dez/2025
2.6 Instrutor de Canto Coral NF	12.600,00	abr/2025	dez/2025
2.7 Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop	3.764,71	abr/2025	dez/2025
2.8 Combustível	471,98	mar/2025	dez/2025
2.9 Despesas Administrativas	119,75	mar/2025	fev/2026
2.10 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	88,50	mar/2025	dez/2025
2.11 Camisetas	925,60	mar/2025	dez/2025
2.12 Pasta catálogo	307,40	mar/2025	dez/2025
2.13 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	18,46	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 3: Oficina de Artes Manuais</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>42.429,68</b>	
As aulas de artes manuais serão ministradas por um instrutor com experiência profissional na área. Serão 2 turmas, contemplando um total de 30 alunos.			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Oferta de 2 turmas</li><li>- Realização de 01 hora e 30 minutos de aula semanal por turma</li><li>- Oferecimento de 30 vagas</li></ul>			
<b>Indicadores:</b> Chamadas, relatórios mensais, relatório fotográfico e fichas de inscrição			
<b>Metodologia de Execução:</b> iniciaremos <b>o primeiro mês do Projeto</b> para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, <b>as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.</b>			
Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
3.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	14.788,24	mar/2025	dez/2025

3.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	176,99	mar/2025	dez/2025
3.3 Materiais para oficina de artes	4.000,00	mar/2025	dez/2025
3.4 Material de higiene e limpeza	88,50	mar/2025	dez/2025
3.5 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	442,48	mar/2025	dez/2025
3.6 Instrutor de Artes Manuais NF	10.800,00	abr/2025	dez/2025
3.7 Monitor de Artes Manuais NF	4.050,00	abr/2025	dez/2025
3.8 Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop	5.647,06	abr/2025	dez/2025
3.9 Combustível	707,96	mar/2025	dez/2025
3.10 Despesas Administrativas	179,62	mar/2025	fev/2026
3.11 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	132,74	mar/2025	dez/2025
3.12 Camisetas	1.388,40	mar/2025	dez/2025
3.13 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	27,68	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 4: Oficina de dança recreativa</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>104.698,83</b>
--	---------------------	-------------------

As aulas de dança recreativa serão ministradas por um instrutor e contam com a participação de um Cantor/tecladista. Será 1 turma, com aproximadamente 100 alunos.

- Oferta de 1 turma
- Realização de 03 horas de aula semanal
- Oferecimento de 100 vagas

**Indicadores:** Chamadas, relatórios mensais, relatório fotográfico e fichas de inscrição

**Metodologia de Execução:** iniciaremos o primeiro mês do Projeto para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, **as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.**

Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
4.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	49.294,11	mar/2025	dez/2025
4.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	589,97	mar/2025	dez/2025
4.3 Material de higiene e limpeza	294,99	mar/2025	dez/2025
4.4 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	1.474,93	mar/2025	dez/2025
4.5 Instrutor de Dança NF	10.800,00	abr/2025	dez/2025
4.6 Cantor e Tecladista	15.300,00	abr/2025	dez/2025
4.7 Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop	18.823,53	abr/2025	dez/2025
4.8 Combustível	2.359,88	mar/2025	dez/2025
4.9 Despesas Administrativas	598,73	mar/2025	fev/2026

4.10 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	442,48	mar/2025	dez/2025
4.11 Camisetas	4.628,00	mar/2025	dez/2025
4.12 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	92,28	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 5: Oficina de Inclusão Digital</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>28.850,50</b>
--	---------------------	------------------

As aulas de inclusão digital serão ministradas por um instrutor com experiência profissional na área. Serão 4 turmas, contemplando um total de 20 alunos.

- Oferta de 4 turmas
- Realização de 01 hora de aula semanal por turma
- Oferecimento de 20 vagas

**Indicadores:** Chamadas, relatórios mensais, relatório fotográfico e fichas de inscrição

**Metodologia de Execução:** iniciaremos o primeiro mês do Projeto para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, **as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.**

Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
5.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	9.858,83	mar/2025	dez/2025
5.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	117,99	mar/2025	dez/2025
5.3 Material de higiene e limpeza	59,00	mar/2025	dez/2025
5.4 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	294,99	mar/2025	dez/2025
5.5 Instrutor de Inclusão Digital NF	5.400,00	abr/2025	dez/2025
5.6 Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop	3.764,71	abr/2025	dez/2025
5.7 Espaço Alugado (aluguel, água e esgoto, energia elétrica, alvarás, licenças, impostos e manutenção do local)	7.730,71	mar/2025	fev/2026
5.8 Combustível	471,98	mar/2025	dez/2025
5.9 Despesas Administrativas	119,75	mar/2025	fev/2026
5.10 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	88,50	mar/2025	dez/2025
5.11 Camisetas	925,60	mar/2025	dez/2025
5.12 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	18,46	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 6: Oficina de Pilates</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>138.236,72</b>
-----------------------------------	---------------------	-------------------

As aulas de Pilates serão ministradas por um instrutor com experiência profissional na área. Serão 14 turmas, com cerca de 5 alunos em cada turma.

- Oferta de 14 turmas
- Realização de 01 hora de aula por turma, sendo 2 vezes por semana

- Oferecimento de 70 vagas			
<b>Indicadores:</b> Chamadas, relatórios mensais, relatório fotográfico e fichas de inscrição			
<b>Metodologia de Execução:</b> iniciaremos o primeiro mês do Projeto para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, <b>as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.</b>			
Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
6.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	34.505,38	mar/2025	dez/2025
6.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	412,98	mar/2025	dez/2025
6.3 Material de higiene e limpeza	206,49	mar/2025	dez/2025
6.4 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	1.032,45	mar/2025	dez/2025
6.5 Instrutor de Pilates RPA	37.800,00	abr/2025	dez/2025
6.6 Instrutor de Pilates RPA	18.360,00	abr/2025	dez/2025
6.7 Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop	13.176,47	abr/2025	dez/2025
6.8 Espaço Alugado (aluguel, água e esgoto, energia elétrica, alvarás, licenças, impostos e manutenção do local)	27.057,49	mar/2025	fev/2026
6.9 Combustível	1.651,92	mar/2025	dez/2025
6.10 Despesas Administrativas	419,11	mar/2025	fev/2026
6.11 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	309,73	mar/2025	dez/2025
6.12 Camisetas	3.239,60	mar/2025	dez/2025
6.13 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	64,59	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 7: Atendimentos de Manicure</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>35.597,59</b>	
Os atendimentos serão realizados por profissional com experiência na área, para cerca de 28 idosos por mês. Oferecimento de 07 atendimentos de manicure por semana (aproximadamente 28 por mês)			
<b>Indicadores:</b> Lista de presença, relatório fotográfico e fichas de inscrição			
<b>Metodologia de Execução:</b> iniciaremos <b>o primeiro mês do Projeto</b> para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, <b>as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.</b>			
Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
7.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	13.802,35	mar/2025	dez/2025

7.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	165,19	mar/2025	dez/2025
7.3 Material de Manicure	333,33	mar/2025	dez/2025
7.4 Material de higiene e limpeza	82,60	mar/2025	dez/2025
7.5 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	412,98	mar/2025	dez/2025
7.6 Manicure	9.000,00	abr/2025	dez/2025
7.7 Espaço Alugado (aluguel, água e esgoto, energia elétrica, alvarás, licenças, impostos e manutenção do local)	10.823,00	mar/2025	fev/2026
7.8 Combustível	660,77	mar/2025	dez/2025
7.9 Despesas Administrativas	167,64	mar/2025	fev/2026
7.10 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	123,89	mar/2025	dez/2025
7.11 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	25,84	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 8: Atendimentos de Cabeleireiro</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>35.597,59</b>
---	---------------------	------------------

Os atendimentos serão realizados por profissional com experiência na área, para cerca de 28 idosos por mês.

Oferecimento de 28 atendimentos de cabeleireiro por mês.

**Indicadores:** Lista de presença, relatório fotográfico e fichas de inscrição

**Metodologia de Execução:** iniciaremos **o primeiro mês do Projeto** para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, **as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.**

Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
8.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	13.802,35	mar/2025	dez/2025
8.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	165,19	mar/2025	dez/2025
8.3 Material de Cabeleireiro	333,33	mar/2025	dez/2025
8.4 Material de higiene e limpeza	82,60	mar/2025	dez/2025
8.5 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	412,98	mar/2025	dez/2025
8.6 Cabeleireiro	9.000,00	abr/2025	dez/2025
8.7 Espaço Alugado (aluguel, água e esgoto, energia elétrica, alvarás, licenças, impostos e manutenção do local)	10.823,00	mar/2025	fev/2026
8.8 Combustível	660,77	mar/2025	dez/2025
8.9 Despesas Administrativas	167,64	mar/2025	fev/2026
8.10 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	123,89	mar/2025	dez/2025



8.11 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	25,84	mar/2025	fev/2026
--	-------	----------	----------

<b>Meta 9: Atendimentos de Massagem</b>		<b>Valor (R\$):</b>	<b>38.552,02</b>
Os atendimentos serão realizados por profissional com experiência na área, para cerca de 28 idosos por mês. Oferecimento de 7 atendimentos de massagista por semana (aproximadamente 28 idosos por mês).			
<b>Indicadores:</b> Lista de presença e fichas de inscrição			
<b>Metodologia de Execução:</b> iniciaremos <b>o primeiro mês do Projeto</b> para organização, aquisição de itens, preparo dos espaços físicos e acolhimento dos usuários do SCFV do CRAS a fim de organizarmos as turmas em quais oficinas eles irão participar. Após o primeiro mês, caso não seja encaminhado o número total de idosos para as oficinas, <b>as vagas remanescentes serão preenchidas conforme lista de espera do Instituto Preservarte, priorizando os idosos que eram atendidos no projeto anterior.</b>			
Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
9.1 Equipe Administrativa (itens: 1, 26 a 36, 40, 51 e 52)	13.802,35	mar/2025	dez/2025
9.2 Comunicação (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital etc.)	165,19	mar/2025	dez/2025
9.3 Material de Massagem	333,33	mar/2025	dez/2025
9.4 Material de higiene e limpeza	82,60	mar/2025	dez/2025
9.5 Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos	412,98	mar/2025	dez/2025
9.6 Massagista	11.700,00	abr/2025	dez/2025
9.7 Lençol descartável para maca	254,43	mar/2025	dez/2025
9.8 Espaço Alugado (aluguel, água e esgoto, energia elétrica, alvarás, licenças, impostos e manutenção do local)	10.823,00	mar/2025	fev/2026
9.9 Combustível	660,77	mar/2025	dez/2025
9.10 Despesas Administrativas	167,64	mar/2025	fev/2026
8.11 Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações	123,89	mar/2025	dez/2025
8.12 Papel A4 (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	25,84	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 10: Passeio Cultural</b>		<b>Valor (R\$):</b>	<b>17.968,92</b>
Oferecer para aproximadamente 240 beneficiários do projeto um passeio cultural a ser realizado no decorrer do projeto			
<b>Indicadores:</b> Lista de presença e relatório fotográfico			
<b>Metodologia de Execução:</b> o local será definido conforme interesse dos idosos (conforme demanda do grupo, como por ex: Santa Teresa, Vitória, Domingos Martins, Mosteiro Zen Budista, Vila Velha, Aracruz, Minas Gerais, roças, podendo contemplar museus, parques, santuários, sítios históricos, reserva natural, praias ou outro local de escolha dos idosos).			
Serão divididos em ônibus, com estimativa de 40 idosos em cada ônibus, podendo acontecer no mesmo dia ou em dias diferentes, para a mesma localidade ou localidades diferentes. Uma equipe			

técnica acompanhará os idosos, para organizar os passeios e atividades, bem como, zelar pelo bem-estar dos mesmos. Serão oferecidos lanche e/ou almoço para os idosos e equipe de apoio.

Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
10.1 Passeio Cultural	17.968,92	mar/2025	fev/2026

<b>Meta 11: Palestra e/ou workshop e/ou roda de conversa</b>	<b>Valor (R\$):</b>	<b>0,00</b>
--	---------------------	-------------

Oferecer para aproximadamente 20 beneficiários do projeto palestra e/ou roda de conversa a ser realizado no decorrer do projeto (preferencialmente nos meses de janeiro e fevereiro de 2026)

**Indicadores:** Lista de presença e relatório fotográfico

**Metodologia de Execução:** palestras de temas como nutrição, autoconhecimento, yoga, saúde, mindfulness, direitos dos idosos, etc., serão trazidos em forma de **palestra e/ou workshop e/ou roda de conversa**, os assuntos serão escolhidos de forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Etapas/Atividades	Valor (R\$)	Período de Execução	
		Início	Término
11.1 Palestra e/ou workshop e/ou roda de conversa	0,00	mar/2025	fev/2026

## 8. PLANO DE APLICAÇÃO

CÓDIGO	ESPECIFICAÇÃO	CONCEDENTE	PROPONENTE (Contrapartida)	TOTAL
3.3.50.43	Material de Consumo	190.500,52		190.500,52
	Serviços de Terceiros – Pessoa Física	216.267,01		216.267,01
	Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica	93.150,00		93.150,00
4.4.50.42	Equipamentos e Materiais Permanentes	0,00		0,00
<b>TOTAL</b>		<b>R\$ 499.917,53</b>	<b>N/A</b>	<b>R\$ 499.917,53</b>

## 8.1 Detalhamento das despesas

### 8.1.1. Material de consumo (3.3.50.43)

Item	Especificação	Unid.	Qtde	Valor Unitário	Valor Total
1	<b>Ticket alimentação para colaboradores</b> (coordenação, assistente adm., secretária, assistente de comunicação)	mês	10	1.600,00	16.000,00
2	<b>Combustível</b>	mês	10	800,00	8.000,00
3	<b>Comunicação</b> (plotagem, faixas e banner, carro de som, rádio, panfleto, cartazes, mídia digital, etc.)	verba	1	2.000,00	2.000,00
4	<b>Lençol descartável para maca</b> (rolo) + frete	rolo	9	28,27	254,43
5	<b>Despesas Administrativas</b> (Telefone e Internet)	mês	10	202,97	2.029,70
6	<b>Energia Elétrica</b>	mês	12	350,00	4.200,00
7	<b>Água e esgoto</b>	mês	12	50,00	600,00
8	<b>Aluguel de espaço</b>	mês	12	5.000,00	60.000,00
9	<b>Gás de cozinha</b> - refil	unidade	2	120,60	241,20
10	<b>Materiais descartáveis para lanches, eventos, palestras/workshops e comemorações</b> (copos, guardanapos, pratinhos, garfos, colheres, facas, papel alumínio, filme plástico, papel toalha, pote plástico, marmitas descartáveis, etc)	verba	1	1.500,00	1.500,00
11	<b>Camisetas</b>	unidade	255	46,28	11.801,40
12	<b>Material para manicure, cabelereiro e massagem</b> (alicate, espátula/palito, cortador de unha, tesoura, lixa, algodão, removedor de esmalte, amolecedor de cutícula, esmalte, estufa para esterilização, detergente enzimático, envelopes para esterilização, luva descartável, toalha descartável, toalha, óleo, hidratante, tesouras, borrifador, capa para corte, espelhos, aventais descartáveis etc.)	verba	1	1.000,00	1.000,00
13	<b>Material de higiene e limpeza</b> (cloro, detergente, sabão em pó, sabão em barra, saponáceo, álcool, sabonete líquido, esponja, palha de aço, vassoura, rodo, balde, inseticida, pano de chão, saco de lixo, papel higiênico, toalha de papel, luva, pá para lixo, escova, lixeiras de tamanhos variados, papeleira, saboneteira, tampa para vaso, máscaras descartáveis, aromatizador de ambiente e	verba	1	1.000,00	1.000,00



	desinfetante, etc.)				
14	<b>Materiais para oficina de artes manuais</b>	verba	1	4.000,00	4.000,00
15	<b>Encordoamento para violão (jogo)</b>	jogo	15	26,54	398,10
16	<b>Pasta catálogo</b> (oficina de violão e canto coral)	unidade	35	15,37	537,95
17	<b>Papel A4</b> (caixa com 10 pacotes de 500 folhas)	caixa	1	312,82	312,82
18	<b>Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop</b> (pães, pão de queijo, sanduíches, salgados, bolo doce, bolo confeitado, bolo salgado, torta de pão, biscoitos, tapioca, canjica, pipoca, pé de moleque, pamonha, papa, doces, balas, chocolates, achocolatado, chá, suco, café, açúcar, leite, refrigerante, água, queijo, presunto, mortadela, manteiga, cachorro-quente, mentira, hambúrguer, mini pizza, frutas, etc.)	verba	1	48.000,00	48.000,00
19	<b>Passeio cultural</b>	verba	1	17.968,92	17.968,92
20	<b>Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos</b> (Dia das Mães, Dia dos Pais, Dia do Idoso, Dia da Mulher, Dia dos Avós, Outubro Rosa, Novembro Azul, Páscoa, Natal, encerramento do projeto ou outras datas)	verba	1	5.000,00	5.000,00
21	<b>Refil de água potável em galão</b>	unidade	12	18,00	216,00
22	<b>Licenças, alvarás e impostos</b>	verba	1	1.000,00	1.000,00
23	<b>Despesas com manutenção do espaço</b> (serviços e materiais)	verba	1	1.000,00	1.000,00
24	<b>Transporte para colaboradores de outras cidades</b>	verba	1	3.440,00	3.440,00
	<b>Subtotal</b>				<b>190.500,52</b>

### Justificativas dos itens (8.1.1. Material de consumo)

**Item 1 - Ticket:** O ticket é um benefício concedido à equipe administrativa, que visa proporcionar melhor qualidade de vida e motivação aos colaboradores. Não há como realizar orçamentos por ser um valor fixo mensal.

**Item 2 - Combustível:** Dados fornecidos pela Receita Estadual da Fazenda do ES, com base no cálculo do próprio site de média ponderada da cidade de João Neiva, considerando os últimos 7 dias a partir de 26/12/2024.

**Itens 3, 4, 11, 15, 16, 17, 21:** Para estes itens foi realizada uma pesquisa de preços em sites considerando o frete. Foi realizada uma média com base em dois orçamentos obtidos para cada item/subitem.

**Item 5 – Despesas Administrativas (Telefone e Internet):** Para obter o valor dos itens, foram considerados os últimos comprovantes de prestação de serviço (Nota Fiscal de Serviço e Boleto) do Termo de Fomento 005/2024 da Prefeitura de João Neiva (Projeto Bem Viver), referentes a cada item.

**Item 06 - Energia Elétrica:** Não é possível determinar a necessidade exata, pois ainda não temos uma referência do gasto de energia elétrica do local que será alugado. Este item foi provisionado por 12 meses pela impossibilidade de alugar um espaço por tempo menor que esse período.

**Item 07 - Água e Esgoto:** Não é possível determinar a necessidade exata, pois ainda não temos uma referência do gasto de água e esgoto do local que será alugado. Este item foi provisionado por 12 meses pela impossibilidade de alugar um espaço por tempo menor que esse período.

**Item 08 - Aluguel:** O município de João Neiva não dispõe de muitos locais com tamanho satisfatório para abrigar as diversas oficinas e atendimentos, além de oferecer acessibilidade para os idosos. O local previsto foi acordado por R\$ 5.000,00 (cinco mil reais) mensais, a partir de março de 2025. Este item foi provisionado por 12 meses pela impossibilidade de alugar um espaço por tempo menor que esse período.

**Item 10 - Materiais Descartáveis para Lanches, Eventos, Palestras/Workshops/rodas de conversa e Comemorações:** Apresentamos os orçamentos dos principais itens, incluindo copos, guardanapos, pratinhos, garfos, colheres, facas, papel alumínio, papel toalha, entre outros. No entanto, as quantidades e os itens podem variar conforme a necessidade, podendo ser adquiridos outros materiais, se necessário.

**Item 12 - Material para Manicure, Cabeleireiro e Massagem:** Apresentamos os orçamentos para os seguintes itens: luvas para manicure - 3 unidades; detergente enzimático para esterilização - 4 unidades; água destilada para esterilização - 1 unidade; envelopes para esterilização - 4 unidades; toalhas descartáveis para manicure - 2 unidades; toalhas de rosto para massagem e/ou cabeleireiro - 6 unidades; óleo para massagem - 2 unidades. No entanto, as quantidades e os itens podem variar conforme a necessidade dos atendimentos, sendo possível adquirir outros materiais, se necessário.

**Item 13 – Material de Higiene e Limpeza:** Apresentamos os orçamentos dos principais itens. No entanto, as quantidades e os itens podem variar conforme a necessidade, podendo ser adquiridos outros materiais, se necessário. Exemplos incluem: cloro, detergente, sabão em pó, sabão em barra, saponáceo, álcool, sabonete líquido, esponja, palha de aço, vassoura, rodo, balde, inseticida, pano de chão, saco de lixo, papel higiênico, toalha de papel, luva, pá para lixo, escova, lixeiras de tamanhos variados, papeleira, saboneteira, tampa para vaso, máscaras descartáveis, aromatizador de ambiente e desinfetante, entre outros.

**Item 14 - Materiais para Oficina de Artes Manuais:** Os materiais necessários para a oficina variarão de acordo com a demanda dos alunos. Serão oferecidas diversas opções de atividades, como pintura, bordado, artes em biscuit, macramê, crochê e artesanato em geral. Cada tipo de atividade requer materiais específicos, impossibilitando a imposição ou limitação de escolhas. Dessa forma, apresentamos uma estimativa baseada nos itens mais comuns encontrados no mercado, mas a compra não será restrita a esses itens.

**Item 18 - Lanche para os alunos e colaboradores do projeto nas oficinas e palestras/workshop:** Estima-se 255 atendimentos semanais x 4,5 semanas x 9 meses = 10.328 lanches, a um valor médio de R\$ 4,50 cada, totalizando R\$ 46.476,00. Além disso, estima-se um custo adicional de aproximadamente R\$1.524,00 para palestras, workshops e outras atividades. O total estimado é de R\$ 48.000,00. Apresentamos dois orçamentos dos itens mais comuns, mas não serão limitados a eles. Também será possível adquirir materiais e insumos e no próprio espaço produzir alguns alimentos e/ou bebidas.

**Item 19 - Passeio Cultural:** Este item será executado conforme a demanda dos idosos na época do passeio, pois é necessário considerar o local (distância de João Neiva), se há necessidade de ingresso, e se o passeio será de dia inteiro ou meio período, o que influenciará a necessidade de fornecer almoço com lanche ou somente lanche. Portanto, o Instituto Preservarte fará os orçamentos, tanto para serviços quanto para materiais, no momento da contratação dos passeios.

**Item 20 - Lembrancinhas e/ou materiais e decoração de espaço em datas comemorativas ou eventos:** A inclusão de lembrancinhas para datas comemorativas em nosso projeto tem como objetivo proporcionar momentos especiais e memoráveis para os alunos. No entanto, devido à imprevisibilidade dos itens que serão adquiridos e do número de participantes envolvidos em cada comemoração, não é possível prever um orçamento específico neste

momento. Os orçamentos serão realizados no momento da compra, de acordo com as demandas reais, evitando gastos desnecessários e garantindo a qualidade das comemorações.

**Item 22 - Licenças, Alvarás e Impostos:** Este item refere-se a alvarás de funcionamento, alvará de bombeiros, alvarás de vigilância sanitária, além de quaisquer licenças que possam ser exigidas, e impostos como o IPTU do local a ser alugado. Portanto, não se aplica orçamento específico.

**Item 23 - Despesas com Manutenção do Espaço Bem Viver (Serviços e Materiais):** Este item refere-se a possíveis manutenções no espaço alugado, cujas necessidades só poderão ser determinadas após a ocupação do espaço pelo projeto. Caso seja necessário, o Instituto Preservarte realizará os orçamentos, tanto para serviços quanto para materiais.

**Item 24 - Transporte para colaboradores de outras cidades:** Este item foi orçado com base em uma estimativa para o transporte do instrutor de canto coral, que virá de outra cidade para ministrar aulas. O valor pode variar, pois há diferença conforme o dia e o horário do embarque. Foi apresentado somente um orçamento, pois não há outra empresa que faça o trajeto rodoviário urbano.

<b>8.1.2 Serviços de terceiros – pessoa física (3.3.50.43)</b>					
<b>Item</b>	<b>Especificação</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde</b>	<b>Valor Unit.</b>	<b>Valor Total</b>
25	Coordenador CLT	mês	10	3.186,80	31.868,00
26	Assistente Administrativo CLT	mês	10	1.953,20	19.532,00
27	Secretária CLT	mês	10	1.799,00	17.990,00
28	Assistente Comunicação	mês	10	544,84	5.448,40
29	INSS 26,8% CLT	mês	10	2.395,66	23.956,60
30	FGTS 8%	mês	10	715,12	7.151,22
31	13º salário CLT	verba	1	6.236,53	6.236,53
32	Férias CLT	verba	1	6.236,53	6.236,53
33	1/3 férias CLT	verba	1	2.078,84	2.078,84
34	Pis folha 1%	mês	10	74,84	748,38
35	Multa Rescisória CLT	verba	1	2.860,49	2.860,49
36	Assessoria Jurídica RPA	mês	10	500,00	5.000,00
37	Auxiliar de Serviços Gerais RPA	mês	10	1.600,00	16.000,00
38	Instrutor de Dança RPA	mês	9	1.000,00	9.000,00
39	Instrutor de Pilates RPA	mês	9	3.500,00	31.500,00
40	Monitor de Pilates RPA	mês	9	1.700,00	15.300,00
41	INSS 20%	mês	10	1.536,00	15.360,00
				<b>Subtotal</b>	<b>216.267,01</b>

### **Justificativas dos itens (8.1.2 Serviços de terceiros – pessoa física)**

**Itens 25 a 35** – Para obter o, valor dos itens, foram considerados os últimos recibos (RPA) do Termo de Fomento 005/2024 da Prefeitura de João Neiva (Projeto Bem Viver), referentes a cada cargo. Também foi considerado o dissídio anual de correção salarial. Os itens 29 a 35 correspondem aos cálculos referentes aos encargos trabalhistas previstos em lei.

**Itens 36 a 38** - Para obter o, valor dos itens, foram considerados os últimos recibos (RPA) do Termo de Fomento 005/2024 da Prefeitura de João Neiva (Projeto Bem Viver), referentes a cada cargo.

**Item 39** – Foram realizados dois orçamentos com profissionais da cidade.

**Item 40** – Encargo tributário conforme legislação vigente.

<b>8.1.3 Serviços de terceiros – pessoa jurídica (3.3.50.43)</b>					
<b>Item</b>	<b>Especificação</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde</b>	<b>Valor Unit.</b>	<b>Valor Total</b>
42	Instrutor de Violão NF	mês	9	1.100,00	9.900,00
43	Monitor de Violão NF	mês	9	400,00	3.600,00
44	Instrutor de Canto Coral NF	mês	9	1.400,00	12.600,00
45	Instrutor de Artes Manuais NF	mês	9	1.200,00	10.800,00
46	Monitor de Artes Manuais NF	mês	9	450,00	4.050,00
47	Instrutor de Inclusão Digital NF	mês	9	600,00	5.400,00
48	Manicure NF	mês	9	1.000,00	9.000,00
49	Cabeleireiro NF	mês	9	1.000,00	9.000,00
50	Massagista NF	mês	9	1.300,00	11.700,00
51	Cantor e tecladista	mês	9	1.700,00	15.300,00
52	Exames admissionais e demissionais	verba	1	300,00	300,00
53	Programas de segurança do trabalho e envio do e-social, benefício social contribuição sindical, e outros.	verba	1	1.500,00	1.500,00
<b>Subtotal</b>					<b>93.150,00</b>

### Justificativas dos itens (8.1.3 Serviços de terceiros – pessoa jurídica)

**Itens 41 a 51** - Para obter o valor dos itens, foram considerados os últimos comprovantes de prestação de serviço (Nota Fiscal de Serviço) do Termo de Fomento 005/2024 da Prefeitura de João Neiva (Projeto Bem Viver), referentes a cada cargo. Além de levar em conta um reajuste no valor.

**Itens 52 e 53** - Os programas de segurança do trabalho, envio do e-Social, benefício social, contribuição sindical e outros, serão realizados de acordo com a necessidade, em conformidade com a legislação vigente.

<b>8.1.4 Equipe encarregada pela execução (3.3.50.43)</b>					
<b>Item</b>	<b>Especificação</b>	<b>Cargo</b>	<b>Qtde</b>	<b>Salário</b>	<b>Valor Total</b>
<b>Subtotal</b>					

(\*) Comprovar com Planilha de Memória de Cálculo demonstrando os salários nominais com todos os encargos sociais previstos no Art. 46, Inciso I da Lei nº 13.019/2014)

<b>8.1.5 Equipamentos e materiais permanentes (4.4.50.42)</b>					
<b>Item</b>	<b>Especificação</b>	<b>Unid</b>	<b>Qtd e</b>	<b>Valor Unit.</b>	<b>Valor Total</b>
<b>Subtotal</b>					<b>0,00</b>
<b>TOTAL GERAL (8.1.1 + 8.1.2 + 8.1.3 + 8.1.4 + 8.1.5)</b>					<b>R\$499.917,53</b>

## 9. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO (R\$)

REPASSE(S) DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA					
JAN/2025	FEV/2025	MAR/2025	ABR /2025	MAI/2025	JUN /2025
		<b>R\$499.917,53</b>			
JUL /2025	AGO /2025	SET /2025	OUT /20245	NOV /2025	DEZ /2025

## 10. DECLARAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

Na qualidade de representante legal da **Organização da Sociedade Civil - OSC**, declaro, para fins de prova junto a **Prefeitura Municipal de João Neiva**, para os efeitos e sob as penas da Lei, que:

- a. A OSC garante a gratuidade e a universalidade em todos os seus serviços, programas, projetos e benefícios socioassistenciais, conforme artigo 6º, III, da Resolução nº14, de 15 de maio de 2014, do Conselho Nacional de Assistência Social;
- b. A OSC não se enquadra em nenhuma das condições de impedimento dispostas no artigo 39 da Lei nº 13.019/2014;
- c. Se o termo de colaboração tiver como um de seus objetos a compra de veículo, a OSC será responsável pelo custeio de seguro do respectivo bem;
- d. Todos os preços propostos para aquisição de bens e/ou serviços apresentados por essa OSC foram apurados por meio de orçamentos atualizados, junto a fornecedores regulares e estão compatíveis com os preços médios praticados no mercado regional;
- e. Quando for proposta contrapartida, a OSC garante que os respectivos recursos, bens ou serviços indispensáveis a esta contrapartida estarão devidamente assegurados.

João Neiva (ES), 31 de janeiro de 2025.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Representante Legal

## 11. APROVAÇÃO PELA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA ESTADUAL

APROVA-SE O PLANO DE TRABALHO, O QUAL DEVE SER ANEXADO AO TERMO DE COLABORAÇÃO ASSINADO.

João Neiva (ES), \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Representante Legal/Carimbo