

## PLANO DE TRABALHO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome da OSC: Centro Desportivo e Social Eu Pratico		
Nome Fantasia: Centro Desportivo e Social Eu Pratico		
CNPJ: 07.712.925/0001 - 04	Endereço: QNM 07, conjunto E	
Complemento: lote 48, loja 02	Bairro/Cidade: Ceilândia – Distrito Federal	CEP:72.215-075
Telefone: (61) 99686-3290	Telefone: (61)	Telefone: (DDD)
E-mail: eupratico.cds@gmail.com	Site/Redes Sociais: instagram.com/eu_pratico/ facebook.com/CES. EuPratico/	
Responsável da OSC (Dirigente): Izabel Carolina Soares Guimarães		
CPF: 765.601.553-15	RG/ Órgão Expedidor: 32.931.930 SESP/MA	
Endereço do Dirigente: Segunda Avenida Lote 251-A Apto. 102 - Núcleo Bandeirante	CEP: 70297-400	Telefone do Dirigente: (61) 9 9952-4012

#### 1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

Responsável pelo acompanhamento da parceria: Auberi Augusto Ribeiro De Souza.		
Função na parceria: Coordenador de projetos		
RG: 1.378.340	Órgão Expedidor: SSP/DF	CPF: 796.608.781-68
Telefone Fixo:	Telefone Celular: (61) 9 9686-3290	
E-Mail do Responsável: alberipersonal@gmail.com		

#### 1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Centro Desportivo e Social Eu Pratico é uma associação civil de direito privado sem fins lucrativos de promoção do esporte e assistência social, busca garantir o cumprimento dos direitos humanos e cidadania, apoio em programas que focam o desenvolvimento a educação e a cultura.

A associação foi criada com o propósito de levar qualidade de vida e dignidade para crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Seu portfólio prioriza a educação, saúde e esporte como vetor de transformação de vidas, no sentido de oferecer oportunidades as pessoas que não tem acesso inclusão social, nesse sentido promover o protagonismo e pelo exercício do esporte, da convivência familiar e de atividades culturais e artísticas, em um clima democrático e criativo.

O Projeto Caminhada Pela Vida é uma das principais ações e sua proposta é democratizar o acesso de idosos a atividades físicas, de lazer, culturais e educativas, que promovam a saúde, e melhorem a convivência familiar e comunitária, de forma contínua, saudável e prazerosa nos Centros de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI).

O Projeto Caminhada pela Vida, por meio dos Centros de Convivência da Pessoa Idosa,



oferece uma intervenção multidisciplinar, articulando ações que viabilizem um resgate produtivo e valorizem aspectos individuais do idoso. Atualmente estamos com uma parceria com a secretaria do esporte que atende um público de 300 idosos, a partir dos 60 anos. As atividades educação física, pilates e fisioterapia, intercorrem de segunda à quinta, com duração de 1h cada, nos turnos matutino (4 turmas em cada um deles), em um ambiente seguro e acessível.

## PARCERIA COM A SECRETARIA DE ESPORTE E LAZER DO DF

**Termo de Fomento 43/2021** com a Secretaria de Esporte e Lazer para realização do Projeto Caminhada pela Vida período de vigência previsto entre os dias 24/11/2021 a 30/04/2022. O objeto presente Caminhada Pela Vida. Público atendendo 300 idosos contemplando três RAs Ceilândia, Sol Nascente e Recanto das Emas.

**Termo de Fomento 20/2020** com a Secretaria de Esporte e Lazer para realização do Projeto Caminhada pela Vida período de vigência previsto entre os dias 30/12/2020 a 31/03/2021, O objeto presente Vida Ativa, Público atendendo 100 idosos contemplando cidade administrativa Guará.

## 2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: <b>Caminhada Pela Vida – Pessoa Idosa</b>	
Local de realização: <b>Recanto das Emas / Ceilândia</b>	
Período de Execução:	17/05/2022 a 23/12/2022
Período de realização do Evento:	23/05/2022 a 23/12/2022
Enquadramento: ( <b>x</b> ) participação ( ) educacional ( ) rendimento	
Previsão de beneficiários diretos: 250 pessoas idosas	
Previsão de público indireto: 250 pessoas (familiares e amigos dos participantes do projeto).	
Valor Total do Projeto: R\$ 303.995,08 (trezentos e três mil, novecentos e noventa e cinco reais e oito centavos).	
Valor Total do Termo de Fomento: R\$ 299.549,08 (duzentos e noventa e nove mil quinhentos e quarenta e nove reais e oito centavos).	

### 2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do Caminhada Pela Vida – Pessoa Idosa.

### 2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O Projeto Caminhada Pela Vida é um projeto de grande relevância para a população idosa e seus familiares, é realizado em comunidade carente com difícil acesso ao esporte, saúde e educação itens básicos, são atividades oferecidas com fácil acesso, que promove o ganho e a manutenção da musculatura, reabilitação, flexibilidade, resistência e bem-estar, ainda no início da vida idosa.

Conforme a Constituição Federal;

*Art. 217 é dever do Estado fomentar práticas esportivas formais e não formais, como direito de cada um, observada a destinação de recursos públicos para a promoção prioritária do*

Neste intuito, a parceria com a Secretaria de Esportes, o projeto vai oferecer fisioterapia, pilates e musculação para promover este envelhecimento saudável para a pessoa idosa e a manutenção da vida ativa. Além de ser um auxílio nos tratamentos contra as diversas doenças ligadas a hábitos saudáveis, estímulos físicos e demais comorbidades.

### **2.3 JUSTIFICATIVA DO PROJETO:**

O atendimento do projeto atende a população das Regiões Administrativas Recanto das Emas e Ceilândia, população que tenha a partir de 60 anos de idade e estejam em condições à prática de atividade física. O projeto prevê o atendimento de beneficiários que não tem acesso a reabilitação e acompanhamento de atividade física gratuita, em situação de vulnerabilidade social e que tenham a intenção de melhorar os indicadores de saúde e sociais por meio do esporte e do lazer.

Dessa forma, o projeto prever um espaço de construção coletiva, destinado à frequência dos idosos e de seus familiares, onde são desenvolvidas ações de atenção ao idoso, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social, a cidadania e a integração Inter geracional.

Brasília apresenta números alarmantes de violação de direitos com relação à população idosa. Acreditamos que o Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) cria uma rede de solidariedade com a sociedade civil e governo para o desenvolvimento, acolhimento e orientação da população em geral, além de informações, como meio de difundir atitudes positivas e inovadoras para essa população que hoje está abandonada.

Dessa forma, o Centro é espaço de construção coletiva, destinado à frequência dos idosos e de seus familiares, onde são desenvolvidas ações de atenção ao idoso, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social, a cidadania e a integração Inter geracional.

### **2.4 OBJETIVOS GERAL:**

Desenvolver as ações para resgatar e valorizar o papel social da pessoa idosa, através de ações de mobilidade física que o aproxime de formas mais concreta da participação social, promovendo o protagonismo, o empoderamento, a convivência familiar e comunitária, visando apoiar e capacitar a pessoas idosas para que possa envelhecer ativamente saudável.

#### **2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Ofertar atividades esportivas para o público do Recanto das Emas e Ceilândia, objetivando o fortalecimento e motivação no cultivo de hábitos saudáveis;
- Incentivar o idoso a boas práticas de atividades físicas com ênfase no pilates e Fisioterapia;
- Fortalecer laços entre idosos e a comunidade, através do esporte.

## 2.5 METAS QUANTITATIVAS E QUALITATIVAS E INDICADORES DE MONITORAMENTO/ CUMPRIMENTO DAS METAS

Metas (Qualitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento das Metas
Integrar o idoso junto à comunidade e incentivar o interesse pela saúde física.	Adquirir/locar toda a infraestrutura do projeto	- Relatório avaliativo de qualidade e desempenho - Fotos
Ter profissionais de qualidade trabalhando no projeto, para seu melhor desenvolvimento.	Contratar RH e prestadores de serviços	- Contrato de serviços - Notas Fiscais
Aquisição de materiais para prática da atividade física	Adquirir todo material para realização do projeto	- Fotos - Notas Fiscais
Metas (Quantitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento
Atender um público de 250 pessoas idosas nas atividades do projeto.	Mensurar o quantitativo de participantes idosos nas atividades ofertadas.	- Número de inscrições dos participantes. - Relatório Fotográfico.

## 2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

<b>Nome do Evento:</b>	<i>Projeto Caminhada Pela Vida</i>		
<b>Descrição/Etapa:</b>	<i>Aulas de pilates e fisioterapia no Recanto das Emas e Ceilândia</i>		
<b>Data do Evento:</b>	23/05/2022 a 23/12/2022	<b>Turno:</b>	<i>Matutino</i>
<b>Período Custeado pelo Fomento (Se for o caso):</b>	17/05/2022 a 23/12/2022	<b>Turno:</b>	<i>Matutino</i>
<b>Local:</b>	<i>Quadra 205 Conj. 9 Lote 17 - Recanto das Emas</i>		
<b>Espaços Físicos Disponíveis:</b>	(...) Quadra Poliesportiva	(...) Praça	
	(...) Pátio	(...) Piscina	
	(...) Ginásio	(...) Clube	
	(...) Espaço Privado Qual?	(x) Outro Qual? loja comercial	
<b>Quantidade de participantes neste evento</b>			
<b>Diretos:</b> <i>125 pessoas</i>	<b>Indiretos:</b> 125 pessoas	<b>Total:</b> <i>250 pessoas</i>	
<b>Quanto à abrangência (origem dos participantes)</b>			
(...) Local			
(X) Regional			
(...) Nacional			
<b>Faixa etária</b>		<b>Categoria-</b>	<b>Qtd.</b>

	Modalidade/Data/Turno	
(...) Crianças (até 7 anos)		
(...) Jovens (12 a 16 anos)		
(...) Adultos (17 a 45 anos)		
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	Matutino	115
(X) Pessoas portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)	Matutino	10
<b>Inscrição dos participantes</b>		
(...) Escolas		
(...) Em centros comunitários		
<b>( x ) Na sede da entidade proponente</b>		
(...) Na sede de entidades parceiras		
(...) Pela internet. Especifique: Por meio de cadastro via e-mail ou WhatsApp.		
(...) Outros. Especifique		

<b>Nome do Evento:</b>	<b>Projeto Caminhada Pela Vida</b>		
<b>Descrição/Etapa:</b>	<b>Aulas de pilates e fisioterapia no Recanto das Emas e Ceilândia</b>		
<b>Data do Evento:</b>	23/05/2022 a 23/12/2022	<b>Turno:</b>	Matutino
<b>Período Custeado pelo Fomento (Se for o caso):</b>	17/05/2022 a 23/12/2022	<b>Turno:</b>	Matutino
<b>Local:</b>	QNM 7 Conj. E Lote 48 Loja 2 - Ceilândia Sul		
<b>Espaços Físicos Disponíveis:</b>	(...) Quadra Poliesportiva	(...) Praça	
	(...) Pátio	(...) Piscina	
	(...) Ginásio	(...) Clube	
	(...) Espaço Privado Qual?	( x ) Outro Qual? loja comercial	
<b>Quantidade de participantes neste evento</b>			
<b>Diretos:</b> 125 pessoas	<b>Indiretos:</b> 125 pessoas	<b>Total:</b> 250 pessoas	
<b>Quanto à abrangência (origem dos participantes)</b>			
(...) Local			
(X) Regional			
(...) Nacional			

Faixa etária	Categoria-	Qtd.
	Modalidade/Data/Turno	
(...) Crianças (até 7 anos)		
(...) Jovens (12 a 16 anos)		
(...) Adultos (17 a 45 anos)		
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	<i>Matutino</i>	115
(X) Pessoas portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)	<i>Matutino</i>	10
<b>Inscrição dos participantes</b>		
(...) Escolas		
(...) Em centros comunitários		
<b>( x ) Na sede da entidade proponente</b>		
(...) Na sede de entidades parceiras		
(...) Pela internet. Especifique: Por meio de cadastro via e-mail ou WhatsApp.		
(...) Outros. Especifique		

## 2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA)

O projeto é contínuo, a primeira etapa começou em Novembro de 2021, terminando em Abril de 2022, com intuito de não desamparar o processo de reabilitação dos idosos, compartilhamentos de experiências e vivências, conhecimento, reconhecendo bem como os diversos fatores que cercam o processo de envelhecimento. Nesse sentido, a metodologia desta proposta apresenta-se flexível e capaz de comportar as adequações sugeridas pela comunidade e pelo público beneficiário, para viabilizar o alcance da eficiência e efetividade das ações do projeto. Dessa forma, o projeto prever um espaço de construção coletiva, destinado à frequência dos idosos e de seus familiares, onde são desenvolvidas ações de atenção ao idoso, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social, a cidadania e a integração Inter geracional.

### Inscrições:

Será pessoalmente na sede da entidade, apresentando documentos (identidade e comprovante residencial) pessoais ou de responsáveis.

### **Sobre as aulas:**

As atividades com os idosos serão realizadas no período matutino 8hs às 12hs, suporte administrativo (organização de fichas dos idosos e outros documentos, manutenção equipamentos e limpezas) dias úteis da semana. O idoso terá que submeter a uma avaliação física realizada por fisioterapeuta e professor de educação física, objetivo e entender e identificar o nível de condicionamento físico, disfunção cardiovascular, padrões básicos de movimento, entre outro.

As turmas serão limitadas a um máximo de 10 (dez) idosos, ficando restrito a esta quantidade em cada aula, com o objetivo de prezar pelo bem estar e saúde dos mesmos neste tempo de pandemia.

Neste sentido, será disponibilizado grande horária das modalidades pilates e atendimento de fisioterapia, oito turmas que poderá ser dividida em dois ou três períodos, durante o dia da semana, o horário de funcionamento matutino, duração de 1 hora aula, segundas às quintas-feiras. Não haverá aula ou atendimentos nas sextas-feiras, finais de semana ou feriados.

As ações alcançarão os seguintes eixos:

#### **Aula de PILATES:**

- ✓ Idades: a partir dos 60 anos
- ✓ Modalidade: Presencial

Após os exercícios de preparação das articulações, o fisioterapeuta no local orientará sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante a série de treinamento do idoso em questão. O professor orientará sobre postura, velocidade da execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final haverá exercícios de relaxamento a fim de se evitar lesões nos praticantes da modalidade.

Nas atividades de Pilates/fisioterapia é de extrema importância e necessidade da contratação dos profissionais de educação física e fisioterapeutas, uma vez que o tratamento é realizado entre as duas profissões. Pois uma ação depende sempre da outra.

- **Fisioterapia** - A Fisioterapia para idosos é realizada na maioria das vezes com o foco na reabilitação e auxílio ao paciente para que ele consiga ter uma boa qualidade de vida na sua idade, melhorar a locomoção, a disposição para atividades físicas e principalmente reduzir ou até mesmo evitar a incidência de problemas de saúde ligados ao corpo e aos movimentos. Os exercícios na Fisioterapia que promovam aumento na força e equilíbrio são indispensáveis para melhorar a qualidade de vida dos mais velhos.
- **Mobilidade física:** disponibilizar à pessoa idosa prática de atividades físicas no cotidiano e lazer; atividades recreativas, com o objetivo de propiciar um envelhecer com bem-estar físico e psicossocial.

Disponibilizar a pessoa idosa prática de atividades físicas no cotidiano e lazer; atividades recreativas, com o objetivo de propiciar um envelhecer com bem-estar físico e psicossocial.



Atividades Físicas (Pilates com exercícios que fortaleçam a capacidade física, mental e habilidade motora).

- **Ajuda a combater as dores**

É comum que idosos sintam dores no dia a dia. A diminuição da massa muscular é responsável por esse e vários outros problemas.

Assim, quem já passou dos 60 anos, mas não quer ser visto apenas como um “vovozinho”, o pilates para idosos é um importante aliado, ajudando a fortalecer os músculos, as articulações e melhorando o desempenho físico, de forma geral.

- **Fortalece os ossos**

O pilates contribui para a recuperação da massa óssea, prevenindo e até mesmo auxiliando na retração de casos de osteoporose, o que também reduz o risco de fraturas.

Essa é uma excelente notícia para as mulheres, que perdem massa óssea após a menopausa.

- **Controla a glicose**

A diabetes, o excesso de açúcar no sangue, é uma doença grave, que afeta os rins, o coração e a até a visão. O pilates na terceira idade é uma forma agradável de combater esse mal e ganha muito mais qualidade de vida.

- **Diminui o risco de quedas**

As quedas para os idosos são comuns com números surpreendentes: 37% dos idosos caem pelo menos uma vez por ano e 88% têm medo de sofrer uma queda em algum momento. Esse medo afasta muita gente das academias, sem saber que é justamente a pilates um importante auxílio contra essa situação.

O pilates para idosos proporciona mais flexibilidade e equilíbrio. O resultado? Maior controle corporal e redução na taxa de quedas.

- **Fortalece o coração**

Um corpo mais magro tem menos chances de apresentar doenças cardíacas. Com o pilates, o idoso fortalece seu tecido cardíaco e a periodicidade de atividades três vezes por semana já é suficiente para ganhar força, flexibilidade e fôlego.

- **Melhora o sono**

Quem pratica exercícios dorme melhor. Para quem sofre de insônia, o pilates é um santo remédio: ela faz o corpo liberar endorfina, aumentando a disposição ao longo do dia, e equilibra as funções corporais, garantindo uma noite de sono tranquila e sem interrupções.

- **Ajuda a combater a depressão**





Muitos idosos são afetados por doenças como a depressão e ansiedade, incapacitando-os e dificultando bastante a execução de simples tarefas diárias. Nesse aspecto, o pilates melhora a saúde mental de forma ampla, combatendo várias dessas doenças, já que melhora autoestima, a cognição, a autoconfiança e reduz o estresse.

A importância da atividade física para o Idoso visa tratar sobre como incluir o pilates na sua rotina de exercícios é muito importante para envelhecer com saúde e qualidade de vida. Quando praticada regularmente, a modalidade torna os músculos mais fortes e ágeis, contribuindo para prolongar a autonomia e independência de idosos. O pilates na terceira idade também ajuda no controle de diversas doenças, como osteoporose, doenças cardíacas, diabetes e artrite, como também trabalham o equilíbrio e a saúde dos tendões.

Serão realizadas também seções de pilates solo com objetivo de promover os seguintes benefícios:

- Alívio da dor
- Alívio do estresse;
- Prevenção de lesões
- Melhora dos reflexos
- Melhora a mobilidade
- Melhora a flexibilidade
- Maior percepção dos movimentos
- Melhora do equilíbrio
- Melhora da velocidade de andar
- Melhora da autoestima
- Diminuição da depressão
- Mantém o peso corporal
- Fortalece os músculos das pernas e costas
- Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea
- Ajuda no controle do Diabetes, artrite e doenças cardiovasculares
- Melhora as reações posturais.

#### **PROTÓCOLOS E MEDIDAS DE SEGURANÇA GERAIS**

***Será cumprimento a rigor conforme;***

***Conforme legislação vigente***

Para permitir o acompanhamento da execução do Campeonato Caminhada pela Vida, a OSC disponibilizará através do link <https://drive.google.com/drive/u/7/my-drive> do Google Drive semanalmente fotos e documentos pertinentes ao projeto.

Esta OSC entende ser terminantemente proibida a inclusão de logomarcas de patrocínios diversos à logomarca da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer – SEL, em todo e qualquer material adquirido com recursos advindos do Termo de Fomento, sob pena de sofrer a glosa total dos valores referentes aos itens adquiridos em descumprimento a esta determinação.



### 2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

Em anexo I

### 2.7.2 Equipe de RH (serviços)

Função	Qnt.	Forma de contratação do RH	Profissional a ser contratado já tem vínculo com a OSC? Qual?	Profissional da OSC é remunerado ou Não Remunerado	Carga horária de trabalho na OSC	Carga horária que será destinada ao projeto
Coordenador geral	1	MEI	Sim, voluntários	Não remunerado	-	8h / dia
Coordenador de Unidade	2	MEI	Não, voluntários	Não remunerado	-	8h / dia
Assistente Administrativo	2	MEI	Sim, Tesoureiro e voluntários	Não remunerado	-	8h / dia

### 2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA

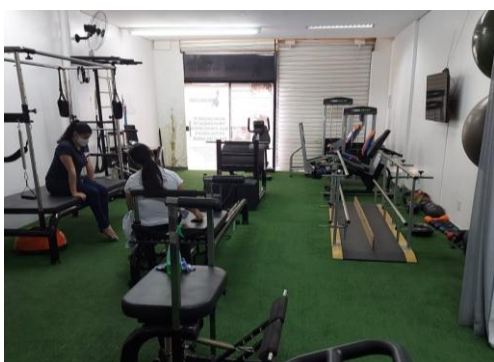
- Criar a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa à pessoa idosa;
- Ampliar a rotina de pratica esportiva, acarretando no controle de peso, melhoria no controle da pressão arterial, do condicionamento físico, mobilidade e equilíbrio, na qualidade de sono e diminuição da ansiedade e do estresse;
- Ampliação do contato social como um todo.

### 2.9 CROQUI DO EVENTO

Quadra 205 Conj. 9 Lote 17 - Recanto das Emas



QNM 7 Conj. E Lote 48 Loja 2 - Ceilândia Sul



## 2.10 CONTRAPARTIDA

Serão realizadas duas palestras em para 20 idosos, de forma presencial.

Palestra 1 Tema: Principais patologias da coluna vertebral, Nervo ciático e suas inervações, Bursite e dores crônicas. 2 horas de duração.

Palestra 2 Tema: Quedas e Traumas na 3ª idade. 2 horas de duração.

Datas: 20/06/2022 no Recanto das Emas.

Datas: 04/07/2022 na Ceilândia.

Palestrantes, profissional formado, Jaysson Pereira de Jesus, CREDITO: 265560-F. R\$300,00 cada, totalizando R\$600,00.

Doação de 40 bolas de pilates de 45, 55 e 65 cm, R\$ 40,00 cada, totalizando R\$1.600,00.

**A contrapartida será totalmente custeada pela OSC, no valor total de R\$ 2.200,00.**

## 3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

Cronograma de Execução			
Programação	Valor	Duração	
		Início	Término
Planejamento e execução	R\$ 299.549,08	17/05/2022	23/12/2022

## 4. DESEMBOLSO DA ENTIDADE: PAGAMENTO DE RH E DE FORNECEDORES

O desembolso da entidade diz respeito à periodicidade dos pagamentos que serão realizados. Cabe à entidade realizar a gestão das suas contratações visando à correta aplicação de recursos públicos. Nos casos de projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses) é necessário que o pagamento das ações seja mensal, ou por atividade realizada (ex: pagamento de arbitragem por jogo; locação de equipamento por evento). A aquisição de materiais que visam o desenvolvimento pleno do objeto (material esportivo, lanche, uniforme, etc) deve ser fracionada, permitindo à OSC a identificação real do quantitativo a ser adquirido.

Para projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses): no que compete a contratação de Recursos Humanos a Entidade Declarara ter ciência do disposto no parágrafo 3º e 4º do art. 30 da Portaria 98/2020, a saber:

*§ 3º Para a execução da parceria em atividade contínua, as atividades finalísticas da OSC definidas no § 1º, devem ser executadas pessoalmente pela entidade, em caráter "intuitu personae" da relação jurídica, sendo vedada à subcontratação nesses casos, exceto para serviços acessórios e complementares.*

*§ 2º Considera-se atividade contínua aquela que ultrapassar três meses de duração.*

Quanto a movimentação financeira, ressalta-se que no Decreto nº 37.843 de 13/12/2016, o qual regulamenta a aplicação da MROSC no Distrito Federal, no Artigo 38, estabelece:

Art. 38. A movimentação de recursos da parceria será realizada mediante transferência eletrônica sujeita à identificação do beneficiário final e os pagamentos serão realizados por crédito na conta bancária dos fornecedores e prestadores de serviços, uso de boleto bancário ou cheque nominal.

§ 1º Poderá ser admitida, excepcionalmente, a realização de pagamento em espécie, limitado a R\$ 1.000,00 por operação, quando configurada peculiaridade relativa ao objeto da parceria ou ao território de determinada atividade ou projeto, desde que:

I - haja essa previsão no plano de trabalho aprovado; ou

II - seja conferida autorização em decisão motivada do administrador público, a partir de solicitação formal da organização da sociedade civil.

Marcar as opções abaixo:

( X ) Dou ciência do acima informado

( X ) Não haverá pagamento em espécie

( ) Haverá pagamento em espécie. Sendo as despesas a seguir:

#### 4.1. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ENTIDADE

Cronograma de Desembolso				
Meta	Etapa/Fase	Especificação	Mês	Parcelas
Meta 1	1.1	Recursos Humanos	Maio, Agosto e Novembro de 2022	3 parcelas de R\$ 21.905,47
	1.2	Prestação de Serviços	Maio, Agosto e Novembro de 2022	3 parcelas de R\$ 59.332,23
	1.3	Locação de espaço/ Aquisição/Locação de insumos	Maio, Agosto e Novembro de 2022	1 parcela de R\$ 37.916,05 e 2 parcelas de R\$ 8.959,95(agosto e novembro)

Parcela 01 (MAIO): R\$ 119.153,76

Parcela 02 (AGOSTO): R\$ 90.197,66

Parcela 03 (NOVEMBRO): R\$ 90.197,66

#### 5. PLANILHA DE MATERIAIS/SERVIÇOS NÃO CONTEMPLADOS PELO FOMENTO (FONTE DE RECEITA DIVERSA)

Descrição Detalhada	Unid.	Quant.	Valor Unitário	Valor Total	REALIZAÇÃO	Receita (O item contratado o irá gerar receita? Indicar valor)	Despesa (Se o item contratado gerar receita indicar o item em que o recurso será utilizado)
---------------------	-------	--------	----------------	-------------	------------	--	---

Álcool em gel (1L)	Unidade	15	R\$40,00	R\$600,00	OSC	Não	Não
Papel toalha (Caixa com 2000 folhas)	Caixa	3	R\$25,00	R\$75,00	OSC	Não	Não
Gel condutor – para ultrassom (Saco de 5 litros)	Unidade	3	R\$75,00	R\$225,00	OSC	Não	Não
Aquisição de Aparelho Tens e Fes	Unidade	4	R\$250,00	R\$1.000,00	OSC	Não	Não
Aquisição de infravermelho	Unidade	2	R\$173,00	R\$ 346,00	OSC	Não	Não
Palestrante, profissional do tema da palestra (contrapartida)	diária	2	R\$300,00	R\$600,00	OSC	Não	Não
Bola de pilates de 45, 55 e 65 cm (contrapartida)	Unidade	40	R\$ 40,00	R\$1.600,00	OSC	Não	Não
<b>VALOR TOTAL DOS ITENS FORA DO TERMO DE FOMENTO</b>				R\$ 4.446,00			

### 5.1 Planilha Termo de Fomento

PLANILHA TERMO DE FOMENTO							
Meta 1 – Planejamento e execução							
Etapa 1.1– Recursos Humanos							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida (Diária/Mês/Mts/Serviço/Unidade)	Quant.	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
1.1.1	<b>1-COORDENADOR GERAL</b> Diretor executivo - Contratação de profissional responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e	Mês	7	7	R\$ 4.200,00	R\$ 29.400,00	Coordenador será contratado para exercer função e responsabilidades pelo bom funcionamento do projeto 1 x 7 meses = R\$ 4.200,00 = R\$ 29.400,00



	profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços. necessário para a pré-produção. 8h dia/ 40horas/ semanais						
1.1.2	<p><b>2 -COORDENADOR DE UNIDADE</b></p> <p>Responsável pelo bom funcionamento, abertura do estabelecimento no horário correto, coordenação de equipe orientação e preenchimento de fichas e relatórios, boletins informativos, controle de frequência, definir cronogramas, alterações quando necessária da grade de aulas. Entrega semanal de relatorias. 8h dia/ 40horas/ semanais</p>	Mês	7	14	R\$ 2.594,03	R\$ 36.316,42	<p><b>Coordenador (para Recanto das Emas e Ceilandia) do projeto Profissional necessário para coordenar as principais atividades do projeto, monitorar serviços e participantes (2 Profissionais durante 7 meses, 8h/dia)</b></p> <p>2 profissionais x 7 meses = 14 x R\$ 2.594,03 = R\$ 36.316,42</p>
<b>Valor Total da Etapa 1.1</b>							<b>R\$ 65.716,42</b>
Etapa 1.2 Prestação de Serviços							



1.2.1	<p><b>2-PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA:</b>  Profissional com formação em educação física responsável por promover a prática da reabilitação funcional pós fisioterapia.  <b>6h/dia – 30horas/semanais</b></p>	Mês	7	14	R\$ 2.251,00	R\$ 31.514,00	Profissional necessário para orientar os participantes nas atividades de musculação e $2 \times 7 \times 14 = 14 \times R\$2.251,00 = R\$ 31.514,00$
1.2.2	<p><b>2 - RECEPCIONISTA:</b>  2º Grau completo. Administrativas e em reuniões, marcando e cancelando compromissos. Coordenar e controlar equipes e atividades. Controlar documentos, atender usuários externos e internos, assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.  <b>6h/dia – 30horas/semanais.</b></p>	Mês	7	14	R\$ 2.000,00	R\$ 28.000,00	 Profissional necessário para recepcionar os participantes e esclarecer dúvidas referentes a horários de aulas, sobre funcionamento, vagas, etc. (2 Profissional durante 5 meses, 6h/dia)  2 profissionais x 7 meses = 14 meses x R\$2.000,00 = R\$ 28.000,00
1.2.3	<p><b>2 - ASSISTENTE ADMINISTRATIVO:</b>  Nível médio completo. Responsável por realizar as demandas administrativas necessárias no cotidiano da execução. Ele possui o papel de auxiliar gestores em suas atividades e</p>	Mês	7	14	R\$ 2.500,00	R\$ 35.000,00	Contratação de profissional para controlar as receitas e despesas e gerenciar as tarefas essenciais ao funcionamento do projeto na produção, pelo período de 7 meses, totalizando 14 meses. 2 profissionais x 7

	<p>necessidades operacionais, como contato com o ambiente externo, gerência de documentação recebida e enviada, organização de agenda e controle de receitas e material. 8h dia/40horas/semanais</p>						<p>meses = 14 x R\$2.500,00 = R\$ 35.000,00</p>
1.2.4	<p><b>2- FISIOTERAPEUTA:</b>  Profissional que atuará no tratamento e prevenção de doenças e lesões, decorrentes de fraturas ou má-formação ou vícios de postura. Tem como aliados, técnicas como massagens e exercícios que restaurem a capacidade física e funcionam do paciente. Esse profissional é essencial para complementar as ações de promoção à saúde e condições físicas de idosos, normalmente portadores de diversas patologias tratadas por esse profissional, em conjunto com educador físico.  6h/dia – 30horas/semanais</p>	Mês	7	14	R\$ 3.000,00	R\$ 42.000,00	<p>Contratação de 2 profissionais de fisioterapia que iram executar métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física dos idosos. Justificado que temos paciente cadeirantes, idosos com histórico de AVC e cardiopatas, será gerado ao final do projeto relatório técnico com todos os idosos atendidos durante o projeto.6h/dia.</p> <p>2 profissionais x 7 meses = 14 meses x R\$3.000,00 = R\$ 42.000,00</p>



1.2.5	<b>2 - Auxiliar de Fisioterapeuta</b> O auxiliar de fisioterapia irá ajudar em uma gama de cuidados do paciente, incluindo a realização de exames, avaliações e ajudar em procedimentos complexos. 6h/dia – 30horas/semanais.	Mês	7	14	R\$ 1.628,67	R\$ 22.801,38	Contratação de 2 auxiliar de fisioterapia que iram ajudar na execução no apoio junto com profissional métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física dos idosos.  2 profissionais x 7 meses = 14 meses x R\$1.628,67 = R\$ 22.801,38
1.2.6	<b>2 - Auxiliar de Limpeza</b> - Serviços com profissionais treinados, capacitados e uniformizados para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. Diária de 6 horas/ 30h semanais	Mês	7	14	R\$ 1.334,38	R\$ 18.681,32	Contratação de 2 profissionais, responsáveis para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários.6h/dia –semanais 2 profissionais x 7 meses = 14 meses x R\$1.334,38 = R\$ 18.681,32
<b>VALOR DA ETAPA 1.2</b>						R\$ 177.996,70	
<b>Etapa 1.3 Locação de espaço/ Aquisição/Locação de insumos</b>							
1.3.1	<b>LOCAÇÃO ESPAÇO:</b> Sala comercial localizado no Recanto das Emas, com 120 m/2	Mês	7	7	R\$ 1.600,00	R\$ 11.200,00	Item necessário para a prática das aulas propostas no



	(composto de 1 salão e 1 banheiro).						<p>projeto. Necessário para a acomodação dos equipamentos de fisioterapia e pilates, bem como para receber com conforto os alunos.</p> <p>1 sala x 7 meses = 7 meses x R\$1.600,00= R\$ 11.200,00</p>
1.3.2	<p><b>LOCAÇÃO ESPAÇO:</b> Sala comercial localizado na Ceilândia Sul, com 140 m/2 (composto de 1 salão, 1 banheiro, pia e depósito).</p>	Mês	7	7	R\$ 2.000,00	R\$ 14.000,00	<p>Item necessário para a prática das aulas propostas no projeto. Necessário para a acomodação dos equipamentos de fisioterapia e pilates, bem como para receber com conforto os alunos.</p> <p>1 sala x 7 meses = 7 meses x R\$2.000,00= R\$ 14.000,00</p>
1.3.3	<p><b>ACESSO À INTERNET.</b> 2 Pontos de internet. Disponibilização de rede de dados wifi de no mínimo 300 MB de download e 100MB</p>	Mês	7	14	R\$ 119,99	R\$ 1.679,86	<p>7 meses = 14 meses x R\$ \$ 120,00= R\$ 1.680,00</p>

	<p>de upload, incluindo toda parte lógica e física (cabos, equipamentos, roteadores) garantindo total acesso, com segurança e confiabilidade, sem limite de conexões - Necessário para o coworking</p>						
1.3.4	<p><b>AQUISIÇÃO DE 250 CAMISETAS</b> Camiseta em tecido malha dryfit (  poliamida e elastano)  em manga raglan,  impressão na face  frontal e costas em  sublimação.</p>	Unidade	1	250	R\$ 38,00	R\$ 9.500,00	<p>Aquisição de 250 camisetas para identificação dos participantes do projeto. 2 camisetas para cada participante do projeto ,3 camisetas para cada membro que trabalhará no projeto, contendo 3 camisetas de</p>

1.3.5	<b>AQUISIÇÃO 10</b> Kit Faixas Elásticas 5 Intensidades Thera Band Fisioterapia.	Unidade	1	10	R\$ 96,40	R\$ 964,00	Material para a prática de atividade física completa, o kit possui 5 níveis de intensidades: Leve, médio, forte, super forte e extra forte. Utilizado para treino funcional, Pilates, Fisioterapia.
1.3.6	<b>AQUISIÇÃO 20</b> Gel Condutor Azul - Sem Álcool - Bag 5kg.	Unidade	1	20	R\$ 38,04	R\$ 760,80	Gel Condutor Azul - Sem Álcool - Bag 5kg - RMC; Azul; Inodoro; Hipoalergênico; Não contém sal e álcool; Livre de parabenos; Modelo: bag; Composição: polímero carboxivinílico conservantes, espessante, água e corante; Quantidade: 5kg.
1.3.7	<b>AQUISIÇÃO 10</b> Kit Ventosa com 19 Copos Dong Yang.	Unidade	1	10	R\$ 386,50	R\$ 3.865,00	Kit Ventosa com 19 Copos Dong Yang, Diâmetro Interno Aproximado Copo Diâmetro

							<p>Quantidade</p> <p>Número 1 4,5cm 13 unidades</p> <p>Número 2 3,8cm 1 unidades</p> <p>Número 3 3,5cm 2 unidades</p> <p>Número 4 3,0cm 2 unidades</p> <p>Número 5 2,3cm 1 unidades</p> <p>Material dos copos: acrílico</p> <p>Ventosa</p> <p>Terapia: Tratamento Para Dores.</p>
1.3.8	<p><b>AQUISIÇÃO 10</b> Rampa Prancha de alongamento de Panturrilha para Fisioterapia.</p>	Unidade	1	10	R\$ 81,95	R\$ 819,50	<p>Para Auxiliar no Processo de Reabilitação de Membros Inferiores</p> <p>Dimensões Aproximadas: Piso: 39cm Base: 43cm Altura: 22cm Largura: 25cm Angulo de Inclinação: 60º</p> <p>Material: Base Emborrachada Madeira mdf.</p>
1.3.9	<p><b>AQUISIÇÃO 10</b> Eletróestimulação</p>	Unidade	1	10	R\$ 77,40	R\$ 774,00	Sistema Easy Snap de conexão entre

	Performance Kit 5 Eletrodos Adesivos 5 X 5.						o cabo e o eletrodo, utilizando apenas pressão simples. - Pode ser reutilizado de 15 a 20 vezes, dependendo do tipo de pele. - Auto adesivo, garante maior aderência a pele. - Não causa irritação na pele.
1.3.1 0	<b>AQUISIÇÃO 20</b> Kit Elástico Bravus Sport Extensor Premium 11 Peças Tubing – Preto.	Unidade	1	20	R\$ 185,00	R\$ 3.700,00	Kit Tubing Premium 11 peças Bravus Sport - Ganchos e Acabamento Super Reforçado tubing antipressão é feito de material 100% látex reforçado, o que gera uma resistência dupla.

1.3.1 1	<b>AQUISIÇÃO 15</b> Balancim Balanço Proprioceptivo.	Unidade	1	15	R\$ 353,18	R\$ 5.297,70	Modelo: Balanço para Treino de Equilíbrio Material: Aço com pintura epóxi Dimensões externa total: 0,70x0,40x0,5 5m(C x L x A) Dimensões da base interna: 0,40x0,20cm( C x L) Dimensões da caixa: 0,70x0,49x0,1 3(C x L x A) Peso: 4,8kg (aproximadam ente).
1.3.1 2	<b>AQUISIÇÃO 10</b> Cunha De Posicionamento 20X60X60cm.	Unidade	1	10	R\$ 161,99	R\$ 1.619,90	Cunha de Posicionament o 20X60X60CM - D23 Kallango Produzido em espuma de poliuretano, revestimento em napa impermeável, fechamento com zíper. Tamanhos: 20x60x60cm.
1.3.1 3	<b>AQUISIÇÃO 10</b> Rolo de Liberação Miofascial - 60cm.	Unidade	1	10	R\$ 96,32	R\$ 963,20	O Rolo de Liberação Miofascial é fabricando em PVC e EVA, textura em alto relevo, proporcionand

							<i>o alívio imediato das dores.</i>
1.3.1 4	<b>AQUISIÇÃO 10</b> Disco de Equilíbrio Acte Sports T6 com Bomba de Ar.	<i>Unidade</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>R\$ 69,20</i>	<i>R\$ 692,00</i>	<i>O Disco de Equilíbrio Acte Sports possui 2 superfícies, sendo uma lisa e uma rugosa, é macio e flexível e sua função é desenvolver condicionamento, equilíbrio, força, coordenação motora e reabilitação.</i>
<b>VALOR DA ETAPA 3.1</b>						<b>R\$ 55.835,96</b>	
<b>VALOR TOTAL DA META 3</b>						<b>R\$ 299.549,08</b>	
<b>VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO</b>						<b>R\$ 299.549,08</b>	

## 6 DIVULGAÇÕES E IDENTIFICAÇÕES DO EVENTO

*Serão utilizados o site e as mídias sociais9 instagram (caminhadapelavida2022) oficiais do Centro Desportivo e Social Eu Pratico, onde divulgaremos datas, vagas disponíveis, turmas, atividades realizadas e a parceria com a Secretaria de Esportes.*

*Divulgação durante eventuais transmissões nas mídias sociais oficiais do Centro Desportivo e Social Eu Praticoepossíveis reportagens dos veículos regionais.*

## 7.Previsão de Receitas

<b>PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares)</b>		
<b>QTD.</b>	<b>Nome</b>	<b>Receitas</b>
<b>1</b>	<i>Emenda Parlamentar do Deputado Jorge Vianna</i>	<i>R\$ 299.549,08</i>
<b>2</b>	<i>Itens não contemplados no fomento</i>	<i>R\$ 4.446,00</i>
<b>Total</b>		<b>R\$ 303.995,08</b>





Brasília, 09 de maio de 2022.

*Izabel Carolina Soares Guimarães*

**Izabel Carolina Soares Guimarães**

**Centro Desportivo e Social Eu Pratico**

**Presidente**

**Anexo I (Grade Horária dos Núcleos)**

NÚCLEO Recanto das Emas						
Horário		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Início	Término					
<b>08:00</b>	<b>08:50</b>	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Planejamento Coletivo
<b>09:00</b>	<b>09:50</b>	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	
<b>10:00</b>	<b>10:50</b>	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	
<b>11:00</b>	<b>11:50</b>	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	



NÚCLEO Ceilândia						
Horário		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Início	Término					
08:00	08:50	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Planejamento Coletivo
09:00	09:50	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	
10:00	10:50	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	
11:00	11:50	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	Pilates Fisioterapia	