

## PLANO DE TRABALHO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome da OSC: ONG Líderes do Brasil		
Nome Fantasia: ONG Líderes do Brasil		
CNPJ: 35.546.325/0001-59	Endereço: Q 6 AR 4 LOJA 01, Sobradinho, Brasília, DF	
Complemento: -	Bairro/Cidade: Sobradinho, Brasília, DF.	CEP: 73.026-664
Telefone: (61) 99547-1578	Telefone: (DDD)	Telefone: (DDD)
E-mail: projetolideresdobrasil@gmail.com		Site/Redes Sociais: @onglideresdobrasil
Responsável da OSC (Dirigente): Joffre Moreira Lima Neto		
CPF: 017.113.801-56	RG/ Órgão Expedidor: 2423215 SSP-DF	
Endereço do Dirigente: Condomínio Jardim Europa 2 Conjunto J casa 09	CEP: 73.105-904	Telefone do Dirigente: 61 9595-9459

### 1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

Responsável pelo acompanhamento da parceria: Joffre Moreira Lima Neto		
Função na parceria: Acompanhamento da parceria		
RG: 2423215	Órgão Expedidor: SSP-DF	CPF: 017.113.801-56
Telefone Fixo:	Telefone Celular: 6199595-9459	
E-Mail do Responsável: projetolideresdobrasil@gmail.com		

### 1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Instituto Líderes do Brasil atua na promoção e na garantia dos direitos humanos, trata-se de uma organização da sociedade civil e, portanto, sem fins lucrativos, organizada por profissionais que contribuem para a formação de um mundo cada vez melhor, e procuram colocar em prática, na medida do possível, seus anseios e objetivos de apoiar, colaborar, criar, desenvolver, sugerir, promover e/ou executar ações e projetos sociais, dentre outros. Estamos comprometidos em promover ações plurais e transversais comprometidas, especialmente,

com a promoção gratuita da educação, das manifestações culturais, intelectuais, artísticas e literárias, bem

como da promoção da saúde, do esporte e do lazer.

O Instituto já possui ampla experiência em ações e gestão de projetos, recursos públicos, promoção, organização e realização de eventos culturais, esportivos e de geração de renda em benefício de comunidades em situação de risco e vulnerabilidade e, sobretudo, que permitam a implementação de políticas públicas.

Tem como algumas de suas finalidades, promoção do esporte e lazer, formação de atletas para o alto rendimento, promover e fomentar eventos e campeonatos desportivos, dentre outras.

O Instituto realizou uma primeira edição do projeto em 2023 em parceria com a Secretaria de Esportes e Lazer do Distrito Federal, Termo de Fomento nº 13/2023, o projeto Atividade na Melhor Idade foi realizado entre os dias 25 de maio de 2023 e 12 de janeiro de 2024, na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo atividades de musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo.

O projeto “Atividade na Melhor Idade” disponibilizou aulas de pilates, musculação e fisioterapia para 250 idosos, com foco na valorização e resgate social, fortalecendo para os idosos os laços entre a comunidade e a família, motivando-os para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa.

A Osc também já realizou projetos na esfera privada, com mulheres sendo o seu público-alvo, sendo eles:

- 1) Encontro de Mulheres Empreendedoras de 2022: realizado no Sebrae Lab, esse evento contou com palestras falando sobre a importância do autoexame e como passar pela luta contra o Câncer de Mama. Nesse evento também tivemos palestras voltadas ao Empreendedorismo sobre Investimentos e Educação Financeira e contou com aproximadamente 150 mulheres.
- 2) Mulher Empreendedora do Líderes do Brasil: comemorando o Dia Internacional da Mulher em março de 2023, este evento fortaleceu a rede de apoio entre as empreendedoras, tratando das maiores dificuldades que todas passam em seu dia a dia, conciliando a casa, a família, e a empresa e contou com aproximadamente 80 mulheres.

## 2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: Melhor idade	
Local de realização: CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.	
Período de execução:	15 de abril de 2024 a 29 de novembro de 2024
Período de realização do Evento:	22 de abril de 2024 a 22 de novembro de 2024
Enquadramento: (X) participação ( ) educacional ( ) rendimento	
Previsão de beneficiários diretos: 250 mulheres	
Previsão de público indireto: 250 pessoas que serão beneficiadas através do impacto que cada mulher poderá causar em pelo menos uma outra mulher nas atividades de contrapartida	
Valor Total do Projeto: R\$ 607.965,91 (seiscentos e sete mil novecentos e sessenta e cinco reais e noventa e	

um centavos)

Valor Total do termo de Fomento: R\$ R\$ 585.185,91 (quinhentos e oitenta e cinco mil cento e oitenta e cinco reais e noventa e um centavos).

## 2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do projeto “Melhor Idade”.

## 2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O projeto “Melhor Idade” será realizado entre os dias 22 de abril de 2024 e 22 de novembro de 2024, na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, para 250 mulheres, principalmente de mais de 60 anos, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo atividades de musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo.

O projeto “Melhor Idade” é singular, desde seus participantes até a estrutura fornecida, assim como metodologia dos professores, disponibilidades das aulas e por todas as atividades fornecidas, dentre elas: pilates, musculação, fisioterapia e psicólogo. Este projeto será destinado apenas ao público feminino. Nosso projeto visa atender as mulheres por mais tempo, sendo que a atividade física estimula a memória e coordenação motora, quando aliada ao convívio social com as demais colegas pode levar a uma melhora ou estabilização de certas doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson, considerando o interesse recíproco da Administração Regional bem como da população em promover atividades que fomentem a saúde, visando contemplar 250 mulheres motivando-as para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa.

Tal parceria é fundamental na execução do projeto, no interesse recíproco de incentivar o esporte e hábitos saudáveis para a comunidade feminina do DF.

## 2.3 JUSTIFICATIVA DO PROJETO:

Um projeto como o “Melhor idade” pode desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar físico e mental das mulheres com mais de 60 anos no DF. Com atividades presenciais planejadas para envolver 250 participantes nos turnos matutino e vespertino, este projeto é mais do que apenas uma oferta de serviços é um compromisso com as mulheres idosas da Região Administrativa de Santa Maria. Além disso, a inclusão de sessões com um psicólogo é um reflexo do compromisso com a saúde mental das participantes. Em um mundo onde o estigma em torno da saúde mental ainda persiste, proporcionar um espaço seguro para discutir questões emocionais é inestimável. Mulheres mais velhas enfrentam desafios únicos, como solidão e adaptação à aposentadoria, e ter acesso a apoio psicológico pode fazer toda a diferença em suas vidas. Não se trata apenas de exercícios físicos e sessões de terapia - esse projeto também oferece uma oportunidade preciosa para interação social. Participar de atividades com outras mulheres da mesma faixa etária pode ser

revigorante, oferecendo um senso de comunidade e pertencimento que muitas vezes é difícil de encontrar. A construção de amizades e conexões significativas é uma parte essencial do envelhecimento bem-sucedido e este projeto busca facilitar exatamente isso. Além disso, ao direcionar suas atividades especificamente para mulheres, este projeto busca promover o empoderamento feminino. Oferecer um ambiente onde as mulheres se sintam valorizadas, ouvidas e capacitadas é essencial para garantir que elas continuem a desempenhar papéis ativos em suas próprias vidas e na sociedade em geral. Ao fornecer as ferramentas e recursos necessários para cuidar de si mesmas, este projeto está contribuindo para um futuro mais saudável e feliz para todas as mulheres participantes. Em um momento em que o envelhecimento da população é uma realidade em todo o mundo, iniciativas como esta são essenciais para garantir que todos possam desfrutar de uma vida plena e significativa, independentemente da idade.

O preconceito em relação à participação da mulher em atividades esportivas remonta à Grécia Antiga, quando ela era proibida até mesmo de assistir aos Jogos Olímpicos. Durante muito tempo ela foi poupada da prática de esportes pela crença de que o exercício poderia ser prejudicial à sua saúde. Posteriormente, foi permitido o seu ingresso em algumas modalidades de exercícios leves, que não trouxessem "risco" de complicações a um grupo que ainda era considerado frágil e provavelmente não resistiria a esforços mais intensos. Apenas em 1972 as mulheres foram admitidas a participar de competições oficiais de maratonas e outros eventos de mais longa duração.

A literatura médica até recentemente não apresentava dados epidemiológicos consistentes a respeito do impacto da atividade física sobre a saúde das mulheres. Tal lacuna vem sendo corrigida com estudos recentes.

No Brasil, em 2022, houve um aumento de 56% no número de atividades práticas por mulheres, em comparação ao ano de 2021. Esse dado cresce 90% com relação aos treinos de força, contra 46% de crescimento mundial. Esses são dados do relatório Year in Sport, mas apesar do aumento os homens ainda são maioria na prática esportiva.

O esporte é uma poderosa ferramenta de transformação capaz de impulsionar a igualdade de gênero e o empoderamento de meninas e mulheres na sociedade. Para que seu potencial transformativo seja alcançado, no entanto, as organizações que gerem o esporte precisam elaborar políticas para torná-lo mais igualitário, inclusivo e seguro a fim de que meninas e mulheres possam usufruir e se beneficiar do esporte em condições de igualdade. Para nortear a criação dessas políticas, é fundamental compreender o atual contexto do ecossistema esportivo a fim de estabelecer as prioridades de ação estratégica.

Alguns números importantes:

- **Participação em atividades físicas:** Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2018, cerca de 30% das mulheres em todo o mundo não atendiam às recomendações de atividade física,



em comparação com 23% dos homens.

- **Participação em esportes organizados:** De acordo com o relatório “Women in Sport” do Comitê Olímpico Internacional (COI), em 2019, apenas 24% das posições nos órgãos de administração esportiva eram ocupadas por mulheres, refletindo uma falta de representação feminina no gerenciamento esportivo.
- **Disparidade salarial no esporte:** Segundo a Forbes, em 2020, entre os 100 atletas mais bem pagos do mundo, apenas uma mulher, Serena Williams, estava presente, destacando a disparidade salarial entre atletas de elite de diferentes gêneros.
- **Cobertura midiática:** Estudos sobre a cobertura midiática esportiva mostram que as mulheres recebem significativamente menos atenção da mídia do que os homens. Segundo o Instituto de Estatística da UNESCO, em 2020, menos de 5% da cobertura esportiva mundial era dedicada ao esporte feminino.
- **Dados da ABEE:** Os números de audiência das redes sociais ABEE, filiados, inscrições em competições e os primeiros números do censo apontam todos para a mesma proporção: cerca de 70% dos praticantes são homens, enquanto apenas 30% são mulheres.

Apesar de alguns fatores contribuírem diretamente para a desigualdade entre homens e mulheres na prática esportiva, é importante reconhecer que o cenário está mudando.

Para promover a igualdade de gênero no esporte, alguns esforços estão vindo à tona, como a inclusão de programas de empoderamento feminino, campanhas de conscientização e investimento em infraestrutura esportiva voltada para as mulheres.

Esse processo de melhoria é contínuo, desafiador e, requer o comprometimento de toda a sociedade para eliminar as barreiras que impedem as mulheres de participarem plenamente do mundo esportivo. Diante desse cenário é que propomos o projeto “Melhor Idade”.

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona às mulheres a serem mais ativas, melhora a saúde, motiva para a autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades. Praticar exercícios físicos regularmente permite a praticante sentir-se mais disposta, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver .

É perceptível que o perfil demográfico do Distrito Federal, se apresenta com um número acentuado de mulheres. De acordo com o PDAD – Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílio, as mulheres representam 52,3% da população do Distrito Federal.

Pesquisas científicas têm sido realizadas com o intuito de avaliar a relação entre envelhecimento saudável e atividade física regular. Observou-se que, a prática de atividade física tem influência satisfatória na qualidade de vida desse público em todos os aspectos (ARAÚJO et al., 2017). Ressalta-se que, as mulheres que participam de programas de atividade física percebem melhor a qualidade de vida dos que não participam.

Assim, é notório que, somente ser ativo não é suficiente para a promoção e garantia de uma boa qualidade de vida (SQUARCINI et al., 2015).

O projeto ofertará um espaço de atividades que contribuirão para um processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia, socialização, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e, ainda, na prevenção de situações de risco social para mulheres, com palestra, onde falaremos mais ao longo do plano de trabalho.

Assim, além da questão de saúde física e mental, o esporte ainda gera em seus participantes: disciplina, cidadania, inserção social, como um fator de transformação de vida daqueles que se engajarem, ressaltando-se, ainda, que a presente proposta vai ao encontro do interesse recíproco do GDF e da Secretaria da Mulher do DF na realização do projeto. É importante reconhecer que a saúde e o bem-estar das mulheres são de interesse prioritário tanto para o GDF quanto para a Secretaria da Mulher do Distrito Federal. Ambas as entidades compartilham o compromisso de promover políticas públicas que atendam às necessidades específicas das mulheres, visando melhorar sua qualidade de vida e fortalecer sua participação na sociedade.

A promoção do esporte é um tema interligado com todos os aspectos do desenvolvimento sustentável e tema presente na Agenda 2030 da ONU que consiste em um plano de ação para as pessoas, o planeta e a prosperidade, que busca fortalecer a paz universal. O plano indica 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS, e 169 metas, para erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta. A prática de atividades esportivas faz parte dessa agenda e revela essa interação, transversalizando a natureza e a dinâmica da atual situação, no âmbito individual, comunitário e nacional e estão diretamente relacionados aos seguintes objetivos:

- Objetivo 3: Saúde de qualidade: O ODS 3 (assegurar vidas saudáveis e promover o bem-estar de todas as idades) explicitamente inclui fortalecer a prática de todos os esportes para todas as idades.
- Objetivo 5: Igualdade de Gênero: O ODS 5 (alcançar igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas) a prática esportiva contribui para o empoderamento de mulheres e jovens, bem como indivíduos e comunidades. O esporte tem um papel fundamental para a igualdade de gênero e isso afeta toda a sociedade.
- Objetivo 10: Redução das Desigualdades: Em relação ao ODS 10 (reduzir a desigualdade nos países e dentro deles), é importante ressaltar que o esporte é uma ferramenta essencial para diminuir a desigualdade social e

racial, visto que, rompe os estereótipos desse meio. Além disso, a prática de atividades esportivas contribui positivamente para a formação social do indivíduo.

- Objetivo 16: Paz e Justiça: ODS 16 (Promover sociedades pacífica e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar acesso à justiça para todos e construir instituições responsáveis e inclusivas em todos os níveis).

Portanto, o projeto “Melhor Idade” abrange diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, para uma sociedade mais justa e solidária para toda a sociedade.

O maior benefício da realização desse projeto é a democratização e o fomento às políticas públicas para mulheres e também de acesso ao esporte, projetando a imagem do Distrito Federal com foco no fortalecimento do esporte e no empoderamento feminino. É crucial reconhecer que as mulheres enfrentam uma variedade de desafios específicos em relação à saúde física e mental. Desde questões ligadas à gravidez e parto até problemas de saúde crônicos, como dores musculares e lesões ortopédicas, as mulheres muitas vezes necessitam de cuidados especializados para enfrentar essas questões de forma eficaz. Nesse sentido, a oferta de serviços como pilates e fisioterapia pode proporcionar alívio das dores, melhoria da mobilidade e prevenção de lesões futuras, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida. O aspecto psicológico do projeto é igualmente crucial. As mulheres frequentemente lidam com uma variedade de desafios emocionais, como estresse, ansiedade, depressão e traumas passados. O acompanhamento psicológico oferecido pelo projeto pode fornecer um espaço seguro e confidencial para que as mulheres expressem suas preocupações, recebam apoio emocional e aprendam estratégias para lidar com esses desafios de maneira saudável e construtiva.

A parceria do Instituto com a Secretaria de Estado da Mulher do Distrito Federal permitirá mais aderência de praticantes de diferentes níveis sociais.

A relevância desse projeto vai além do âmbito individual, estendendo-se também ao contexto social e cultural. Ao investir em serviços de saúde específicos para as mulheres, o GDF e a Secretaria da Mulher do DF estão reconhecendo e valorizando as necessidades únicas desse grupo, além de promover a igualdade de gênero no acesso aos cuidados de saúde. Isso é particularmente importante em uma sociedade onde as mulheres muitas vezes enfrentam desafios adicionais devido a questões de gênero, como discriminação, violência doméstica e falta de acesso a serviços de saúde adequados.

Nosso projeto se enquadra no eixo 7 do PDPM/DF, que fala sobre cultura, **esporte**, comunicação e mídia. O objetivo geral do eixo é **ampliar e promover a participação das mulheres na vida cultural e no exercício do esporte**, do lazer, da comunicação e da mídia, observando-se as dimensões de raça, etnia, orientação sexual, identidade de gênero, local de moradia, trabalho, classe social, deficiência e geracional das mulheres. Se torna importante, ainda segundo o PDPM, **promover a inserção das mulheres em ações**

educativas de esporte e lazer, orientadas para inclusão social e para cidadania.

Diante da cota PCD que o projeto apresenta, também nos enquadrados no PDPM no que diz respeito a cotas para mulheres com deficiência no esporte, na educação e em outros espaços.

## 2.4 OBJETIVO GERAL:

Realizar o projeto a Melhor Idade para mulheres na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo as atividades de musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo para 250 mulheres, de 22 de abril a 22 de novembro de 2024.

### 2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar o acesso às políticas públicas para mulheres no Distrito Federal;
- Proporcionar o acesso a atividades esportivas para a população feminina do Distrito Federal;
- Fortalecimento e motivação do cultivo de hábitos saudáveis para as mulheres;
- Melhora da saúde mental das mulheres participantes.

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

Metas (Qualitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento das Metas
Contratação de profissionais qualificados para planejamento e execução do projeto	Recursos Humanos e Prestadores de serviços	Folha de Ponto Relatório com foto Contrato de trabalho Nota fiscal
Promover estrutura completa para realização do projeto	Aquisição/locação de insumos	Nota fiscal Fotos
Metas (Quantitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento
Inscrição de 250 mulheres no projeto	Inscrição	Ficha de inscrição Relatório Nominal dos Inscritos.
Ter 70% dos mulheres inscritas frequentes no projeto.	Mensurar o quantitativo de participantes mulheres nas atividades ofertadas.	Lista de Presença; Relatório Fotográfico. 

## 2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

Nome do Evento:	Melhor idade
Descrição/Etapa:	Atividades Físicas e Esportivas

<b>Data do Evento:</b>	22/04/2024 a 22/11/2024	<b>Turno:</b>	Matutino / Vespertino
<b>Período Custeado pelo Fomento:</b>	15/04/2024 a 29/11/2024	<b>Turno:</b>	Matutino / Vespertino
<b>Local:</b>	CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.		
	(...) Quadra Poliesportiva	(...) Praça	
<b>Espaços Físicos Disponíveis:</b>	(...) Pátio	(...) Piscina	
	(...) Ginásio	(...) Clube	
	(X) Espaço Privado	(...) Outro	
	Qual? Loja comercial, CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.	Qual? _____	
<b>Quantidade de participantes neste evento</b>			
<b>Diretos:</b> 250	<b>Indiretos:</b> 250	<b>Total:</b> 500	
<b>Quanto à abrangência (origem dos participantes)</b>			
(...) Local			
(X) Regional			
(...) Nacional			

<b>Faixa etária</b>	<b>Categoria-Modalidade/Data/Turno</b>	<b>Qtd.</b>
(...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos)		
( ) Jovens (15 a 24 anos)		
( X ) Adultos (entre 25 anos e 59 anos)	Musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo, nos turnos matutino e vespertino.	50
(X) Idosos (a partir de 60 anos)		200
(...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)		
<b>Inscrição dos participantes</b>		
(...) Escolas		
(...) Em centros comunitários		
(...) Na sede da entidade proponente		
(X) Na sede de entidades parceiras		
(X) Pela internet. No site <a href="https://www.oquevemporai.com">https://www.oquevemporai.com</a>		
(X) Outros. No espaço destinado para o projeto		

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

### **Inscrições**

Para a realização do “Melhor Idade”, as inscrições serão realizadas a partir de 15 de abril de 2024 a 22 de novembro até se esgotarem as vagas. Os interessados irão acessar o site de inscrição(<https://www.oquevemporai.com>) que possuirá plataforma especializada para a coleta das inscrições.

Haverá, ainda, local de inscrição presencial em Santa Maria, onde estarão 2 auxiliares administrativos do projeto, devidamente identificado com a camiseta do projeto, com 2 computadores, 1 impressora com toner, resmas de papel e com acesso à internet para atender a demanda de inscrição dos interessados.

Serão disponibilizadas 250 vagas gratuitas e abertas à comunidade feminina. Dessas, 200 vagas serão reservadas para idosas e 50 para mulheres no geral.

Ao participar deste projeto, mediante assinatura de autorização de termo de imagem, o PARTICIPANTE cede todos os direitos de utilização de sua imagem, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos de transmissão e/ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.

### **Pré-produção**

#### **Divulgação:**

A divulgação do projeto via Termo de Fomento será iniciada dia 15 de abril de 2024 e se estenderá até 22 de novembro de 2024.

A divulgação do projeto se dará por meio de redes sociais específicas para o projeto, que serão criadas após assinatura do Termo de Fomento, assim como o perfil da OSC e do evento, e através de equipe de mobilização na Região Administrativa de Santa Maria, no Distrito Federal.

### **Mobilização**

A equipe de mobilização irá fazer a divulgação no início do projeto, durante 12 dias, de segunda a sábado nos espaços físicos onde acontecerá o projeto na Região Administrativa de Santa Maria, distribuídos contendo informações sobre o projeto para que não só os participantes, mas todos os que passarem pelo espaço, identifiquem as atividades e as vinculem ao projeto. Além de serem distribuídos 15.000 (quinze mil) folders pela cidade de Santa Maria, tendo em vista que o público-alvo do projeto muitas vezes não tem acesso a internet, por isso escolhemos esse tipo de mídia, cujo objetivo é divulgar o projeto para alcançar 250 mulheres para participar efetivamente das atividades do projeto, além de apresentar todo o trabalho que será realizado a comunidade.

Ainda, no espaço onde acontecerão as atividades, estará exposto 1 (um) banner de sinalização do termo de fomento

para identificação do projeto a todos os participantes, equipes e organização.

#### **Períodos:**

**15/04 a 22/04** : Criação, confecção e impressão de folders e banners, divulgação do projeto, higienização do local, contratação do RH, elaboração de contratos e aquisição de materiais de escritório;

**15/04 a 22/04/2024**: período de montagem do evento;

**22/04/2024 a 22/11/2024**: período de realização do projeto;

**22/11/2024**: realização da contrapartida do projeto

**23 a 29/11/2024**: desmontagem e higienização do local.

#### **Contratações:**

Para a efetiva realização do projeto proposto, serão necessários profissionais qualificados e capacitados, com experiência e capacidade na área esportiva cujo intuito é atender com eficiência e agilidade aos participantes, equipes e organização do evento.

Para as atividades terceirizadas serão contratados;

**1- Coordenador Geral**: responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços, pelo período de 7 meses que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.

**1- Gerente administrativo** (necessário para auxiliar administrativamente, organizando planilhas, cronogramas junto ao diretor executivo e diretor geral);

**1-Diretor geral** (responsável geral pelo projeto);

**1-Assessoria jurídica**, responsável pela parte jurídica do projeto, fornecendo orientação fundamental durante a fase de planejamento e implementação do projeto, incluindo assegurar que todas as atividades propostas estejam em conformidade com as leis e regulamentos locais, garantindo que questões como licenciamento, segurança e responsabilidade sejam adequadamente abordadas desde o início. Além disso, uma assessoria jurídica pode desempenhar um papel crucial na elaboração e revisão de contratos e acordos, seja com fornecedores de serviços, profissionais de saúde ou outras partes interessadas. Isso é particularmente importante quando se trata de proteger os direitos das participantes do projeto, garantindo que os termos e condições sejam justos, transparentes e legalmente sólidos, dentre outras atribuições.

**1- Contador** (responsável pela organização contábil do projeto);

- 2 - Psicólogo** (responsável pelos atendimentos psicológicos);
- 2 – Assistentes sociais** (responsável pelo atendimento socioassistencial e suporte ao atendimento psicológico);
- 2- Palestrantes** (Contratação de profissionais que possuam experiência na ministração de palestras com temas relacionados ao objeto do projeto. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses)
- 2 - Fisioterapeutas** (responsáveis pelas atividades de fisioterapia estimulando os músculos de quem sofre limitações de movimento);
- 1- assistentes de fisioterapia** (responsáveis por auxiliar os fisioterapeutas nas sessões e exercícios propostos);
- 3- Professores de educação física** (responsáveis por orientar, planejar e acompanhar a prática de exercícios físicos);
- 2- Assistentes de educação física** (responsáveis por auxiliar os professores na orientação, planejamento e acompanhamento a prática de exercícios físicos);
- 2- Auxiliares de limpeza** (responsáveis pela limpeza e higienização dos locais de execução do projeto);
- 2-auxiliares administrativos** (responsável por diversas atividades como realização das inscrições, supervisão da higienização, controle de grade horária e frequência dos colaboradores e outros);
- 2- Seguranças patrimoniais** (responsável por cuidar dos equipamentos);
- 1-Designer gráfico** (criação do material digital e gráfico do projeto);
- 1- Gerenciamento de mídias sociais** (equipe responsável pela divulgação nas redes sociais);
- 1- Assessoria de imprensa (empresa contratada para criação de matérias, divulgação relacionadas ao projeto)**, serviços fotográficos (contratação de profissional especializado para trabalhar como fotógrafo) e linkpatrocinado para divulgação do projeto nas redes sociais e afins.

Cabe ressaltar que, todos as participantes receberão uma camiseta do projeto e estes estarão devidamente identificadas durante o acontecimento das aulas e/ou a execução do projeto.

A importância de uma equipe numerosa e bem treinada em um projeto como o "Melhor Idade", destinado a um público frágil e particularmente delicado, como mulheres idosas, é indiscutível. A complexidade das necessidades e desafios enfrentados por esse grupo demográfico requer uma abordagem abrangente e multidisciplinar, que só pode ser alcançada com uma equipe experiente e diversificada.

Uma equipe numerosa permite uma atenção mais individualizada e personalizada aos participantes do projeto. Cada mulher idosa pode ter necessidades únicas em termos de saúde física, emocional e social. Uma equipe maior possibilita uma maior relação de cuidado e atenção, permitindo que cada membro da

equipe se concentre em menos participantes, garantindo que nenhuma necessidade passe despercebida ou seja negligenciada.

#### Produção – Execução da parceria

Mecânica de execução: Ao longo do projeto, atenderemos 250 pessoas. Caso haja desistência, essas pessoas serão substituídas conforme lista de espera que será formulada a partir das inscrições.

#### **AULAS DE MUSCULAÇÃO, PILATES e FISIOTERAPIA:**

Idades: a partir de 25 anos Modalidade:

Presencial

Quantidade de turmas: 16 turmas distribuídas de acordo com o cronograma no quadro Quantidade de

Participantes por turma/horário: 14 turmas de 16 alunas e 2 turmas de 13 alunas.

Total de Participantes: 250 mulheres, sendo 200 a partir de 60 anos e 50 a partir de 25 anos (serão disponibilizados 4 horários pela manhã e 4 horários pela tarde).

#### **Dinâmica geral**

Observação: a dinâmica das aulas acontece da seguinte forma: disponibilizamos três salas ao mesmo tempo, cada uma com uma aula específica, acontecendo de forma simultânea, conforme discriminado acima: musculação, pilates e fisioterapia. Em uma sala separada, acontecerão os atendimentos com psicólogo ou assistente social, conforme horário já estabelecido no ato de inscrição.

Por se tratar de um projeto singular, pelo seu público e pelo seu objeto, cada aula tem sua dinâmica única, dependendo do planejamento de aula dos professores. Neste sentido, disponibilizaremos para os gestores o plano de aula de cada turma, onde ficará clara a disposição dos profissionais, juntamente com seu quantitativo, a depender da aula, mas todos os profissionais serão utilizados em seu quantitativo geral.

#### ▪ **Musculação**

A musculação será realizada com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração com o objetivo de controlar o peso, fortalecer a musculatura, equilíbrio e mobilidade da mulher. Os treinamentos com peso auxiliarão no controle do peso aumentando o gasto calórico e estimulando o metabolismo, ainda, prevenindo a osteoporose por estar trabalhando o estímulo da massa óssea.

Especialmente em mulheres idosas, esses exercícios com peso interrompem a perda de mobilidade e

a atrofia muscular, diminuindo a pressão arterial e a frequência cardíaca.

O professor orientará sobre a postura, velocidade de execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final, haverá exercício de relaxamento a fim de se prevenir lesões dos praticantes.

Os aparelhos a serem utilizados para os exercícios propostos serão Máquina Extensora, Máquina Flexora Sentada, Leg Press, Máquina Abdução, Máquina de Adução, Máquina Desenvolvimento de Ombros, Remada Sentada, Puxada alta, Supino Vertical, Torre Dumbell, Caneleira 1kg, Caneleira 2kg, Caneleira 3kg e colchonetes.

As máquinas e pesos são uma forma de aperfeiçoar os movimentos livres, estas possuem uma biomecânica muito bem estabelecida. Nas máquinas o indivíduo determina o grau de evolução, sendo assim, as máquinas proporcionam um padrão de execução dos exercícios de maneira biomecanicamente perfeita.

Com esse aperfeiçoamento, serão beneficiadas as mulheres com restrição de movimento ou que necessitem de maior estabilidade corpórea. Portanto, os exercícios com máquinas podem recrutar mais fibras musculares a qual estiver sendo trabalhada a depender do critério e necessidade da participante.

**Serão 16 vagas para cada turma, dividida entre as 3 modalidades(Pilates,Musculação,Fisioterapia,) que acontecerão de forma simultânea, em diferentes salas CONFORME GRADE HORÁRIA.**

### **Pilates**

O pilates é um método de exercício que visa a conexão entre o corpo e a mente como uma unidade, de modo a melhorar a consciência corporal. Para tanto, os exercícios são baseados na centralização, respiração, fluidez, controle, precisão e concentração.

Nas aulas, a professora trabalhará cada aspecto dos movimentos, respiração, alinhamento da coluna, coordenação motora, priorizando o equilíbrio das mulheres, qualidade dos movimentos e concentração com atenção plena, leveza e sem pressa.

Os aparelhos a serem utilizados são Bolas de Pilates, Tatame, Reformer, Cadillac, Barrel, Chair e colchonetes.

Objetiva-se nas aulas de pilates que as mulheres melhorem a flexibilidade, concentração, redução de estresse, melhora na disposição, diminuição de dores musculares e adquiri resistência muscular.



**Serão 16 vagas para cada turma, dividida entre as 3 modalidades(Pilates,Musculação,Fisioterapia,) que acontecerão de forma simultânea, em diferentes salas CONFORME GRADE HORÁRIA.**

## ▪ **Fisioterapia**

A fisioterapia é uma ciência da saúde que previne e trata disfunções cinéticas funcionais de órgãos e sistemas. O Fisioterapeuta é o profissional a quem compete executar métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do paciente.

Nas sessões de fisioterapia, após a elaboração do diagnóstico cinesiológico funcional da mulher, será identificado a abrangência da disfunção e será acompanhado a resposta terapêutica aos procedimentos indicados a mulher pelo fisioterapeuta.

Ademais, o fisioterapeuta, após os exercícios de musculação e pilates, trabalhará na preparação das articulações e orientarão sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante as aulas de treinamento de musculação da mulher individualmente, caso necessário.

Os aparelhos a serem utilizados na fisioterapia serão a Maca Descompressão, Maca Fisioterapia, Mioblaster Liberação Miofascial, Theragun, Theraband, Ultrassom, Infravermelho, Aparelho Tens, Kit 6 ventosas, Aparelho pressão arterial, Oxímetro. Os procedimentos da fisioterapia com as mulheres contribuirão para prevenção, cura e recuperação da saúde, baseando-se em exercícios que promovam a restauração das funções motoras, melhor função respiratória e reorganização das sensações corporais.

**Serão 16 vagas para cada turma, dividida entre as 3 modalidades( Pilates,Musculação,Fisioterapia) que acontecerão de forma simultânea, em diferentes salas CONFORME GRADE HORÁRIA.**

## **Psicólogo**

A presença e a contribuição de psicólogos neste projeto é absolutamente crucial e representa um componente fundamental para o sucesso e o bem-estar geral dos participantes. O papel do psicólogo transcende o simples apoio emocional; ele desempenha um papel integral na promoção da saúde mental, no fortalecimento do vínculo comunitário e na maximização da qualidade de vida das mulheres idosas envolvidas.

É importante reconhecer que as mulheres idosas frequentemente enfrentam uma série de desafios psicológicos e emocionais únicos. A transição para a fase da terceira idade pode ser acompanhada por uma variedade de questões, como luto pela perda de entes queridos, solidão, ansiedade em relação à saúde e ao envelhecimento, além de questões relacionadas à autoestima e à autoimagem. O psicólogo, com sua formação especializada, está bem equipado para lidar com esses desafios de maneira sensível e eficaz.

Além disso, o psicólogo desempenha um papel vital na promoção da resiliência e do empoderamento das mulheres idosas. Por meio de intervenções psicológicas baseadas em evidências, como terapia cognitivo-comportamental, terapia de grupo e técnicas de relaxamento, o psicólogo pode capacitar as participantes a

enfrentar os desafios da vida com confiança e determinação. Ele pode ajudá-las a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis, a reestruturar pensamentos negativos e a fortalecer os recursos psicológicos que as ajudarão a prosperar, mesmo diante das adversidades.

Outro aspecto crucial do papel do psicólogo é a identificação e o encaminhamento de participantes que possam estar enfrentando problemas de saúde mental mais sérios. O psicólogo está treinado para reconhecer sinais de depressão, ansiedade, demência e outros distúrbios psicológicos, e pode fornecer encaminhamento adequado para avaliação e tratamento adicional, quando necessário. Isso pode ajudar a garantir que as participantes recebam o apoio necessário para lidar com questões de saúde mental de forma eficaz e oportuna.

Os psicólogos estarão disponíveis todos os dias e realizarão atendimento todos os dias, de segunda a quinta, de 8 às 12hrs e 14 às 18hrs, mediante marcação prévia, com duração máxima de 40min cada atendimento. Os horários de atendimento das sessões serão disponibilizados também no período de inscrições, e posteriormente confirmados através de contato telefônico com as alunas.

#### **“Cerimônia de encerramento”**

Ao final do projeto, acontecerá a “Cerimônia de Encerramento”, no último dia, será servido um café da manhã balanceado, ofertando um cardápio diferenciado de alimentos sem bebidas alcoólicas como: Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. O objetivo é confraternizar com o fechamento do belo trabalho desenvolvido no projeto.



## 2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

Horário	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>8h – 9h</b>	Turma 1 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 9 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 1 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 9 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Aulão 1
<b>9h – 10h</b>	Turma 2 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 10 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 2 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 10 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Aulão 2
<b>10h- 11h</b>	Turma 3 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 11 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 3 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Turma 11 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão aulas acontecendo ao mesmo tempo.	Aulão 3
<b>11h-12h</b>	Turma 4 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão	Turma 12 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão	Turma 4 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão	Turma 12 – SALA 01: musculação; SALA 02: pilates; SALA 03: fisioterapia. Os beneficiados poderão se distribuir entre as 3 salas, que terão	Atividades administrativas 



Conforme disposto no Cronograma acima, serão disponibilizados 8 horários diariamente, distribuídos nas segundas, terças, quartas e quinta, entre 16 turmas. Vale ressaltar que nas sextas ocorrerá um aulão das 8h às 10h, a lista para participar será disponibilizada durante a semana para quem se interessar em participar, se inscrever; alinhamentos pertinentes com a coordenação dos professores das 10h às 12h; e por fim das 14h às 18h as atividades administrativas para organização da semana, alinhamentos em geral com a equipe.

As atividades administrativas que acontecerão as sextas-feiras serão destinadas a fechamento de relatório de atividades do projeto, avaliação semanal da frequência dos beneficiários, reunião junto a equipe de trabalho, reunião com os professores a fim de avaliar a qualidade e desempenho dos alunos durante as aulas, avaliação do desempenho, frequência e qualidade das aulas dos professores, avaliar a organização da equipe de trabalho e avaliar a qualidade da higienização dos ambientes e outros assuntos que vierem a surgir durante a execução do projeto necessários a serem discutidos.

Apesar de, na grade horária só constar atividades administrativas as sextas-feiras, o trabalho administrativo será realizado todos os dias da semana acompanhando a grade horária das aulas, ou seja, de segunda a sexta-feira das 08h às 18h.

Ressalta-se que, além do equipamento disponível, os locais onde acontecerão as atividades dos projetos terão internet, água para hidratação dos participantes bem como uma estrutura (copa) com geladeira, micro-ondas, cadeiras e mesas para os funcionários.

#### Atendimentos psicossociais:

Dias da semana e horário	Duração do atendimento	Sala de atendimento	Total de atendimentos
Segunda a quinta, das 8h às 12hrs	40 min	Sala 04	6 atendimentos nesse período por dia
Segunda a quinta, das 8h às 12hrs	40 min	Sala 04	6 atendimentos nesse período por dia
			12 atendimentos por dia

Os atendimentos psicossociais serão compostos pela presença do psicólogo e do assistente social, uma vez que o papel do assistente social no atendimento psicológico é fundamental e complementar ao trabalho dos psicólogos por diversas razões essenciais. Enquanto os psicólogos concentram-se principalmente nas questões emocionais, cognitivas e comportamentais dos indivíduos, os assistentes sociais oferecem uma abordagem mais ampla e abrangente, considerando os contextos sociais, econômicos e culturais que influenciam a saúde mental e o bem-estar das pessoas.

O assistente social tem uma compreensão profunda das questões estruturais e sistêmicas que afetam a vida das pessoas, como pobreza, desigualdade social, discriminação, violência doméstica e falta de acesso a recursos e serviços básicos. Essa perspectiva permite que o assistente social identifique e aborde fatores sociais e ambientais que contribuem para o sofrimento psicológico dos clientes, ajudando a promover mudanças tanto a nível individual quanto social.

## Palestras:

Realizaremos uma palestra por mês, em dois turnos, manhã e tarde, na sala 05, totalizando 14 palestras, com cada tema acontecendo duas vezes, conforme descritivo (as datas serão confirmadas sempre na primeira semana de cada mês):

1. **Liderança Feminina:** Explorar os desafios enfrentados pelas mulheres no ambiente de trabalho e incentivar o desenvolvimento de habilidades de liderança.
2. **Equidade de Gênero:** Discutir a importância da igualdade de oportunidades e de tratamento entre homens e mulheres em diversos contextos sociais, econômicos e políticos.
3. **Autoestima e Autocuidado:** Promover a autoestima e o autocuidado feminino, destacando a importância do bem-estar emocional e físico das mulheres.
4. **Direitos Reprodutivos:** Abordar questões relacionadas aos direitos das mulheres sobre seu próprio corpo, acesso à saúde reprodutiva e autonomia na tomada de decisões sobre a maternidade.
5. **Violência de Gênero:** Conscientizar sobre os diferentes tipos de violência contra as mulheres e promover a prevenção, denúncia e superação dessas situações.
6. **Empreendedorismo Feminino:** Incentivar o empreendedorismo entre as mulheres, destacando exemplos de sucesso e fornecendo recursos e orientações para iniciar e gerir negócios próprios.
7. **Educação e Capacitação Profissional:** Fomentar a educação e a capacitação profissional das mulheres, visando a igualdade de oportunidades no mercado de trabalho e o desenvolvimento de carreiras sólidas e gratificantes.

### 2.7.2 Equipe de RH

Função	Qty.	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
Diretor Geral	1	PJ	Sim, presidente da OSC	Não remunerado	-	40 horas/semanais
Diretor Executivo	1	PJ	Não	-	-	40 horas/semanais
Gerente Administrativo	1	PJ	Não	-	-	40 horas/semanais

## 2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA

- Desenvolver a qualidade de vida, física e emocional das mulheres participantes;
- Criar a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa;
- Prevenção de doenças neurológicas, transtornos e a depressão;
- Democratização através da aderência das participantes ao evento, demonstrando a qualidade do investimento na saúde das mulheres.

## 2.9 CROQUI DO EVENTO



**Sala 01: Musculação;**  
**Sala 02: Pilates;**  
**Sala 03: Fisioterapia;**

Sala 04: Atendimento psicossocial;

Sala 05: Palestras;

Sala 06: Sala de apoio.

## 2.10 CONTRAPARTIDA

Será oferecido como contrapartida do projeto, no mesmo local de acontecimento do projeto, dia 22 de dezembro de 2024, a partir das 9hrs, uma palestra para os 250 participantes do projeto, sobre “**Autoestima e Empoderamento**”, falando sobre técnicas para aumentar a autoconfiança, desenvolver uma mentalidade positiva e cultivar uma imagem corporal saudável.

A contrapartida também receberá o público PCD e toda acessibilidade e infraestrutura para esse público será garantida.

O valor total será de R\$ 22.780,00.

## 3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

Cronograma de Execução			
Programação	Valor	Duração	
		Início	Término
Recursos humanos	R\$ 71.715,00	15/04/2024	29/11/2024
Prestação de Serviços	R\$ 317.981,66	15/04/2024	29/11/2024
Aquisição/locação de insumos	R\$ 195.489,25	15/04/2024	29/11/2024

## 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

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.*

Os valores dos tributos, encargos- sociais e trabalhistas incidentes sobre as atividades previstas para a execução do objeto, ou informações relativas a eventuais imunidades ou isenções, constam no plano de trabalho apresentado pela organização da sociedade civil. Conforme previsão legal do inciso V do art. 28 do Decreto Distrital nº 37.843/2016.

Marcar as opções abaixo:

Dou ciência do acima informado

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
Meta 1	1.1	Recursos Humanos	Desembolso em 3 parcelas, sendo elas nos meses de abril, junho e setembro de 2024.
	1.2	Prestação de serviços	
Meta 2	2.1	Aquisição/locação de insumos	

**PRIMEIRRA PARCELA – ABRIL R\$238.935,91**

**SEGUNDA PARCELA – 22 DE JUNHO R\$ 171.000,00**

**TERCEIRA PARCELA – 22 DE SETEMBRO R\$ 175.250,00**

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

Planilha Contrapartida							
Item	Descrição Detalhada	Unidade de Medida	Quantidade	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa
<b>Etapa 1.2 - Prestação de Serviços</b>							
1.2.1 5	<b>Recepcionista</b> - Profissional responsável por atuar na assistência de produção do evento com função de receber e orientar os convidados, conduzir a cerimônia e efetuar a entrega de certificados.	Dia	2	2	R\$ 250,00	R\$ 500,00	Serão necessárias 2 recepcionistas por R\$250,00 para 1 dia do encerramento = R\$500,00
1.2.1 6	<b>Palestrante</b> - Palestra sobre Autoestima e Empoderamento - Profissional responsável por ministrar palestra com a temática conforme o cronograma de atividades do projeto, com duração de 01 hora, para a palestra de encerramento.	Cachê	1	1	R\$ 2.980,00	R\$ 2.980,00	Sendo necessário para concientização das mulheres na temática escolhida. Será 1 palestra.
<b>Valor total meta 2</b>						<b>R\$ 3.480,00</b>	
<b>Meta 3 - Infraestrutura</b>							
2.1.4 6	<b>Sistema de Sonorização</b> - Sistema de sonorização de pequeno porte para a palestra de encerramento.	diária	1	1	R\$ 800,00	R\$ 800,00	Necessário para a palestra e entrega dos certificados no encerramento. 1 equipamento x 1 dia x R\$ 800,00 = R\$ 800,00
2.1.4 7	<b>Sistema de iluminação</b> - Sistema de iluminação de pequeno porte. Para a palestra de encerramento.	diária	1	1	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00	Necessário para a palestra e entrega dos certificados no encerramento. 1 equipamento x 1 dia x R\$ 1.000,00 = R\$ 1.000,00

2.1.4 8	<b>Locação de Cadeiras de Plástico</b> - Locação de cadeiras sendo necessárias 250 (duzentos e cinquenta) unidades, de cor branca, certificadas pelo inmetro. Equipamentos necessários para a comodidade e conforto do público e da equipe técnica. Para a palestra de encerramento.	diária	1	250	R\$ 4,00	R\$ 1.000,00	Necessário para os 250 participantes na palestra de encerramento 250 x R\$4,00 = R\$1.000,00
2.1.4 9	<b>Fornecimento de Refeição do Tipo TIPO BUFFET (por pessoa)</b> - Serviço de fornecimento de alimentação com cardápio mínimo de saladas variadas, 02 tipos de carne, 03 guarnições, 02 sobremesas e bebida não alcoólica (água, suco ou refrigerante). Com todos os materiais necessários (pratos, copos, taças, talheres, bandejas, guardanapos, réchauds, mobiliário e pessoal necessário). Para a palestra de encerramento.	diária	1	250	R\$ 60,00	R\$ 15.000,00	Necessário para os 250 participantes na palestra de encerramento x R\$ 60,00 = R\$ 15.000,00
2.1.5 0	<b>Impressão de Certificado</b> - Confeção de certificado em papel couchê com brilho e colorido. Para a palestra de encerramento.	unidade	250	250	R\$ 6,00	R\$ 1.500,00	Necessário para os participantes do projetos. 250 certificados x R\$6,00 = R\$ 1.500,00
<b>Valor tota meta 2</b>						<b>R\$ 19.300,00</b>	
<b>VALOR TOTAL</b>						<b>R\$ 22.780,00</b>	

## 5.1 Planilha Termo de Fomento

PLANILHA TERMO DE FOMENTO - ATIVIDADE NA MELHOR IDADE PARA MULHERES							
Meta 1 Contratações							
Etapa 1.1 Recursos Humanos							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
1.1.1	1 Coordenador Geral - Contratação de profissional responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços. necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. – carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	7	R\$ 3.475,00	R\$ 24.325,00	Contração de 1 profissional, responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços, pelo período de 7 meses que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.
1.1.2	1 Gerente Administrativo - Contratação de profissional responsável por auxiliar administrativamente o projeto, organizando planilhas administrativas e financeiras, cronogramas, acompanhamento de demandas, prestação de contas e agendas e demais funções estabelecidas junto ao Diretor executivo e Diretor Geral. carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	7	R\$ 3.400,00	R\$ 23.800,00	Contratação de 1 gerente administrativo, responsável pelo controle e auxílio administrativo e financeiro do projeto, como cronogramas, agendas, prestação de contas, junto ao produtor executivo e diretor geral. Sendo 7 meses de serviço no total, que compreende pré-produção e produção.
1.1.3	1 Diretor Geral - Sendo 1 profissional responsável pelo planejamento, acesso, infraestrutura, operações, acompanhamento e fiscalização dos diversos serviços de apoio, bem como pela produção e execução das atividades. Sendo necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. Carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	7	R\$ 3.370,00	R\$ 23.590,00	Contratação de 1 profissional, responsável geral pelo projeto. Sendo 7 meses de serviço no total, que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.

Valor Total da Etapa 1.1						R\$ 71.715,00	
Etapa 1.2 Prestação de Serviços							
1.2.1	1 Assessoria Jurídica - Contratação de consultor jurídico, profissional que atua na prestação de serviços que têm como foco oferecer orientações para empresas ou pessoas em relação a questões jurídicas, diagnosticando possíveis problemas, ações contratuais e formulando soluções. O regime jurídico de contratação de profissionais será por meio de serviços de empresa Carga horária 40 horas semanais.	Mês	7	7	R\$ 700,00	R\$ 4.900,00	Responsável pela área jurídica. Sendo necessário um serviço durante o período do termo de fomento, sendo 7 meses de serviço no total.
1.2.2	1 Contador - Profissional devidamente registrado junto ao CRC, responsável pela organização contábil do projeto. O regime jurídico de contratação de profissionais será por meio de serviços de empresa. Carga horária 40 horas semanais.	Mês	7	7	R\$ 1.650,00	R\$ 11.550,00	Contratação de 1 profissional para organização da documentação contábil do projeto. Sendo 7 meses de serviço no total.
1.2.3	1 Designer Gráfico - Contratação de profissional responsável pela criação do material digital e gráfico do projeto. Atuando em todo o projeto, inclusive após a realização com a elaboração de peças para a relatoria. O regime jurídico de contratação de profissionais será por meio de serviços de empresa. Carga horária de 40 horas semanais	Mês	7	7	R\$ 2.000,00	R\$ 14.000,00	Necessário para criação das artes do evento, que será transmitido online, máscaras, logomarcas e divulgações. Durante todo período de realização do projeto, de extrema importância para divulgação e veiculação em massa do projeto, 7 meses de contratação.

1.2.4	Gerenciamento de Redes Sociais - Equipe responsável por planejar e desenvolver o cronograma de comunicação e divulgação durante todo o período do projeto para as mídias sociais, utilizando principalmente as redes sociais e a mídia espontânea, objetivando propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação. O regime jurídico de contratação de profissionais será por meio de serviços de empresa. Carga horaria de 40 horas semanais	Mês	7	7	R\$ 2.730,00	R\$ 19.110,00	Contratação de empresa especialização em Gerenciamento de mídias sociais contratação de serviço em todo período do projeto, propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação, fazer relatório de alcance e de público atendido. contratação de 7 meses.
1.2.5	2 Psicólogos - Profissional da saúde responsável pelos atendimentos psicológicos. Atuará realizando atendimentos individuais e coletivos. Carga Horária: 16h/semanais	Mês	7	14	R\$ 2.550,00	R\$ 35.700,00	Contratação de 2 profissionais que trabalham o comportamento humano por meio da análise de emoções, pensamentos e expressões do paciente. Busca promover o bem estar, atuando na prevenção e no tratamento de transtornos mentais, pelo período de 7 meses, totalizando 14 meses.
1.2.6	2 Assistentes Social - Profissional responsável por analisar as pessoas e viabilizar o acesso as políticas sociais, como saúde e educação. Realizará atendimentos individuais e coletivos. Carga Horária: 16h/semanais	Mês	7	14	R\$ 1.325,36	R\$ 18.555,04	Contratação de 2 profissionais para atendimentos psicossociais visando atender uma constelação de necessidades sociais, emocionais e de saúde mental.

1.2.7	2 Auxiliares Administrativos - Contratação de profissional responsável por diversas atividades como realização das inscrições, supervisão da higienização, controle de grade horária, frequência dos colaboradores e outros. São necessários 2 funcionários por conta da quantidade de horas de projeto no dia. Manhã e tarde - carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	14	R\$ 2.486,33	R\$ 34.766,62	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.
1.2.8	3 Professores de Educação Física - Profissional responsável por orientar, planejar e acompanhar a prática de exercícios. Profissional formado em educação física com comprovação do CREFI. No total de 3 profissionais pelo período de 7 meses - carga horária semanal de 40 horas - carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	21	R\$ 2.400,00	R\$ 50.400,00	Contratação de 3 professores de educação física, responsáveis pelas aulas de musculação das mulheres pelo período de 7 meses, totalizando 21 meses.
1.2.9	2 Assistentes de Educação Física - Profissional responsável por auxiliar os professores nas orientações, planejamento e acompanhamento a prática de exercícios físicos. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses. (Estudante de Educação Física) - - carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	14	R\$ 1.200,00	R\$ 16.800,00	Contratação de 2 profissionais que auxiliam nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, junto aos professores de educação física, pelo período de 7 meses, totalizando 14 meses.
1.2.10	2 Palestrantes - Contratação de profissionais que possuam experiência na ministração de palestras com temas relacionados ao objeto do projeto. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses.	Palestra	7	14	R\$ 2.465,00	R\$ 34.510,00	Contratação de 2 profissionais palestrantes para apresentar 1 palestras/mês cada, pelo período de 7 meses, totalizando 14 meses.

1.2.11	2 Assistentes de Fisioterapia - Profissional responsável por auxiliar os fisioterapeutas nas sessões e exercícios propostos. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses. carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	14	R\$ 1.400,00	R\$ 19.600,00	Contratação de 2 assistentes de fisioterapia para acompanhar os tratamentos físicos e terapêuticos a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção, sendo 7 meses, totalizando 14 meses.
1.2.12	2 Auxiliar de Limpeza - profissional responsável pela limpeza e higienização dos locais de execução do projeto. Necessário 2 profissionais	Mês	7	14	R\$ 1.285,00	R\$ 17.990,00	Contratação de 2 profissionais, por 7 meses, 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. Totalizam 14 meses.
1.2.13	2 Seguranças Patrimoniais- Profissional responsável por cuidar dos equipamentos, com certificado válido e experiência comprovada, incluso uniforme e rádio comunicador . A empresa deverá estar regular junto aos órgãos de segurança pública estaduais e federais. (Diária 12h). Responsável para cuidar dos equipamentos.	Mês	7	14	R\$ 1.600,00	R\$ 22.400,00	Contratação de 2 profissionais. Responsável para cuidar dos equipamentos. Sendo 7 meses para cada profissional, totalizando 14 meses.
1.2.14	1 Assessoria de Imprensa - Contratação de empresa de releases e matérias para criação, planejamento, desenvolvimento e divulgação de matérias relacionadas as atividades da programação do projeto. Requerendo pautas de inserções e pautas em diversos veículos de comunicação. Emissão de relatórios e mensuração de alcance da mídias, clipagem.	Mês	7	7	R\$ 2.100,00	R\$ 14.700,00	Necessário para divulgação de matérias relacionadas as atividades da programação do projeto apresentação à imprensa, sendo no período total de execução do projeto, de 7 meses.

1.2.15	Registro Fotográfico - Contratação de Profissionais especializados para trabalhar como fotógrafo, com experiência comprovada em registro de eventos.	Serviço	1	1	R\$ 3.000,00	R\$ 3.000,00	Necessário para fotografar o projeto sendo um serviço prestado durante os 7 meses. Serão entregues ao menos 300 fotos.
<b>Valor Total da Etapa 1.2</b>						<b>R\$ 317.981,66</b>	
<b>VALOR TOTAL DA META 1</b>						<b>R\$ 389.696,66</b>	
<b>Meta 2 Infraestrutura</b>							
<b>Etapa 2.1 Aquisição/Locação de insumos</b>							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
2.1.1	Resma de Papel - Aquisição para consumo de unidades de resma de papel do tipo A4 contendo 1.000 folhas cada, em Papel Sulfite com dimensões 210x297mm, gramatura 75.	Unidade	7	7	R\$ 15,50	R\$ 108,50	Necessário para impressão de diversos documentos. São 7 unidades, com consumo estimado de 1 unidade por mês, para os 7 meses de projeto.
2.1.2	Impressora - Serviço de locação de impressora do tipo laserjet P&B, de modelo HP Laser 107A, Laser, Mono, 110V - 4ZB77A#696 ou similar/superior. Sendo 1 unidade por 7 meses. Na locação deste equipamento esta incluso os serviços de manutenção, seguro e troca do equipamento ser necessário.	Mês	7	7	R\$ 199,00	R\$ 1.393,00	Locação de 1 impressora. Necessário para fazer impressão de diversos documentos. Sendo 7 meses de locação para o projeto.
2.1.3	Sistema de Sonorização (Auditório/Similar) - Sistema de sonorização ambiente, com 02 caixas de som no pedestal, mesa de som de 04 canais, conectadas a 02 microfones e ao computador, compatíveis ao tamanho da sala e número de participantes. Na locação deste equipamento esta incluso os serviços de manutenção, seguro e troca do equipamento ser necessário.	Mês	7	7	R\$ 549,50	R\$ 3.846,50	Locação de 1 sistema de sonorização ambiente locado por 7 meses necessários para aulas do projeto.
2.1.4	Locação 1 Máquina Extensora - Locação de equipamento em que o usuário poderá fazer extensão de joelhos, desenvolvendo assim músculos do quadríceps (extensão).	Mês	7	7	R\$ 550,00	R\$ 3.850,00	Locação de 1 máquina extensora por 7 meses, necessária para as aulas de musculação do projeto.

2.1.5	Locação 1 Máquina Flexora Sentada - Flexor Sentado de Pernas Máquina (Cadeira Flexora). Utilizado para realizar exercícios de flexão de pernas. Atua nos posteriores de coxa.	Mês	7	7	R\$ 550,00	R\$ 3.850,00	Locação de 1 máquina flexora sentada por 7 meses, necessária para as aulas de musculação do projeto.
2.1.6	Locação 1 Leg Press 180o - LineEspectruss de 3 Polegadas para o trabalho e desenvolvimento dos membros inferiores, mais especificamente para os treinamentos dos grupos musculares: quadríceps e isquiotibiais.	Mês	7	7	R\$ 800,00	R\$ 5.600,00	Locação de 1 Leg Press por 7 meses, necessário para as aulas de musculação do projeto.
2.1.7	Locação de 2 máquinas abdução e adução - Equipamento conjugado, é possível realizar os dois exercícios em um só equipamento, adução e abdução de pernas.	Mês	7	14	R\$ 415,00	R\$ 5.810,00	Locação de 2 máquina de abdução e adução por 7 meses necessária para as aulas de musculação, totalizando 14 unidades/mês.
2.1.8	Locação 1 Máquina de desenvolvimento de ombros - Exercícios de flexão de ombros. O exercício atua nos músculos: deltoide (fibras anteriores, médias e posteriores), trapézio e tríceps.	Mês	7	7	R\$ 590,00	R\$ 4.130,00	Locação de 1 máquina de desenvolvimento de ombros, por 7 meses, necessária para as aulas de musculação.
2.1.9	Locação de 1 Máquina Puxada Alta - Equipamento que permite o desenvolvimento dos músculos dorsais (costas), músculos deltoides, bíceps braquial, trapézio e outros músculos menores com função estabilizadora.	Mês	7	7	R\$ 400,00	R\$ 2.800,00	Locação 1 máquina de puxada alta por 7 meses, necessária para as aulas de musculação.
2.1.10	Locação de 1 Máquina Remada Baixa - Equipamento que permite exercício que fortalece os músculos da parte superior das costas, como o trapézio e romboides, além dos extensores de ombro, como o latíssimo do dorso e a região posterior do ombro, como o deltoide parte espinal.	Mês	7	7	R\$ 400,00	R\$ 2.800,00	Locação 1 máquina de remada baixa por 7 meses, necessária para as aulas de musculação.
2.1.11	Locação de 1 Supino Vertical - Utilizado para realizar exercícios de peitorais. Atua nos	Mês	7	7	R\$ 605,00	R\$ 4.235,00	Locação de 1 máquina de supino vertical, por 7 meses, necessário para as

	principalmente nas fibras médias do peitoral.						aulas de musculação do projeto.
2.1.12	Locação 1 Barrel - Equipamento de Pilates que foi desenvolvido a partir de conceitos modernos, fabricado em madeira maciça, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização	Mês	7	7	R\$ 490,00	R\$ 3.430,00	Locação de 1 equipamento de pilates Barrel, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.
2.1.13	Locação 1 Reformer - A Torre para Reformer Cross Pilates possui estrutura em aço carbono 1020 e inox 304. Aparelho do Pilates semelhante a uma cama, utilizado para auxiliar no momento da realização dos movimentos do Método. Quando uma pessoa pratica Pilates no Reformer, seu corpo e mente melhoram em vários aspectos como reabilitação, condicionamento físico e flexibilidade.	Mês	7	7	R\$ 848,00	R\$ 5.936,00	Locação de 1 reformer, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.
2.1.14	Locação de 1 Aparelho de Pilates Cadillac - Estrutura em madeira e em aço carbono, acabamento em pintura eletrostática preta micro texturizada. Colunas deslizantes verticais, longarinas e olhais em aço inox. Estofamento em espuma aglomerada de alta densidade. Revestimento em couríssimo. Molas fabricadas em aço carbono. Desenvolvido para prática de exercícios que desafia verdadeiramente os músculos profundos do abdômen, desenvolve a flexibilidade da espinha, trabalha a mobilidade do ombro, fortalece as costas e alonga o corpo todo.	Mês	7	7	R\$ 1.150,00	R\$ 8.050,00	Locação de 1 Cadillac, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.

2.1.15	<p>Locação de 1 Aparelho Chair - Locação de equipamento de Pilates compacto, mas muito versátil. O seu formato é composto por uma estrutura que simula uma poltrona, com assento confortável, um pedal ou em alguns modelos dois pedais independentes e apoios de mãos laterais removíveis.</p>	Mês	7	7	R\$ 600,00	R\$ 4.200,00	<p>Locação de 1 Chair, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>
2.1.16	<p>Locação de 1 Espaldar - utilizado para alongamentos, reabilitações, e também serve como acessório para compor exercícios, podendo ser usado juntamente com faixas elásticas, tubulares, molas, rolo, bolas, entre outros. Serve de suporte para diversos exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, principalmente aqueles focados nos músculos da coluna vertebral, amplitude de movimento, força e flexibilidade.</p>	Mês	7	7	R\$ 100,00	R\$ 700,00	<p>Locação de 1 Espaldar, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates, fisioterapia e musculação.</p>
2.1.17	<p>Locação Torre Dumbell - O Suporte MegaGym para halteres, foi pensado para trazer mais organização para seu local de treino. Feito com um desing original da MegaGym Equipamentos Fitness, ele ocupa pouco espaço, mantendo assim uma estética melhor para sua Academia, Clínica, Residência ou Condomínio. Com capacidade para 10 pares de halteres (20 unidades halter)</p>	Mês	7	7	R\$ 300,00	R\$ 2.100,00	<p>Locação de 1 Torre Dumbell, por 7 meses, necessários para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>
2.1.18	<p>Locação de 1 carrinho auxiliar mesa com 3 Prateleiras Aço Carbono na cor branca - A Mesa Carrinho auxiliar possui estrutura em aço, possui 3 prateleiras em MDF com 15 mm de espessura para a acomodação de aparelhos e demais materiais utilizados</p>	Mês	7	7	R\$ 50,00	R\$ 350,00	<p>Necessário para organizar os materiais das aulas, por 7 meses.</p>

2.1.19	Aquisição de 1 armário organizador de arquivos - Armário de aço com 2 portas: Dimensões: altura de 180 a 210 cm x largura de 70 a 110 cm; Prateleiras: 4; Material confecção: aço; Capacidade por prateleira: 50kg.	Unidade	1	1	R\$ 665,40	R\$ 665,40	Necessário para organizar os arquivos impressos, como folhas de ponto, listas de presença e até mesmo guardar os pertences pessoais dos profissionais, a fim de otimizar o tempo e espaço dentro da sala.
2.1.20	Aquisição de 20 colchonetes - tecido sintético, material impermeável e resistente de alta durabilidade. Altura: 3 cm; Largura: 40 cm; Comprimento: 90 cm	Unidade	20	20	R\$ 25,65	R\$ 513,00	Necessários para realizar as atividades de musculação, pilates e fisioterapia, além de proteger a sua coluna, fornecer isolamento térmico evitando o seu contato direto com o chão e evitar lesões enquanto você realiza exercícios físicos e garantir o conforto na hora das práticas. Serão 20 unidades.
2.1.21	Locação 1 Maca Descompressão - Feita em aço carbono e pintura epóxi na cor branca, desenvolvida a partir de conceitos modernos, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização.	Mês	7	7	R\$ 1.650,00	R\$ 11.550,00	Locação de 1 maca de descompressão, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.
2.1.22	Locação 2 Macas de Fisioterapia - Fabricada em madeira com revestimento em polipropileno, a Cama Maca Portátil Diva possui espuma com uma espessura de 5cm que a deixará muito mais confortável.	Mês	7	14	R\$ 122,50	R\$ 1.715,00	Locação de 2 macas de fisioterapia, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.

2.1.23	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster Liberação Miofascial - O Kit para Liberação Miofascial em MDF Ultra - Salus Brasil possui 7 peças que permitem aplicar a técnica de Liberação Miofascial em tecidos superficiais e profundos. Possuem design anatômico, se adequam a mão do profissional e proporcionam praticidade durante o tratamento. Sua estrutura arredondada, minimiza o desconforto do paciente durante aplicação da técnica.</p>	Mês	7	7	R\$ 250,00	R\$ 1.750,00	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.24	<p>Locação de 1 Theragun - Massageador semelhante ao Theragun/Hypervolt. Ferramenta indispensável para fisioterapeutas e esportistas que necessitam de uma liberação miofascial de alta qualidade.</p>	Mês	7	7	R\$ 80,00	R\$ 560,00	<p>Locação de 1 Theragun-Massageador, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.25	<p>Locação de 1 Ultrassom - Equipamento microcontrolado por ultrassom terapêutico destinado aos tratamentos de reabilitação física e de estética. Tem a função de gerar ondas sonoras, que são vibrações mecânicas a serem transformadas em energia atuante no tecido de forma contínua ou pulsada. Quando utilizado em seu modo contínuo a energia produzida pelo transdutor pode gerar um leve calor, o que em casos de patologias agudas, pode ser desconfortável, mesmo este tipo de tratamento sendo muito eficaz nestes casos. Na terapia por ultrassom modo pulsado são gerados pulsos de onda com intervalos rápidos que são suficientes para o resfriamento da circulação sanguínea da área tratada, onde os resultados são causados pelos efeitos não térmicos do equipamento.</p>	Mês	7	7	R\$ 250,00	R\$ 1.750,00	<p>Locação de 1 Ultrassom, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p> 

2.1.26	<p>Locação 2 Aparelhos de Infravermelho - Suporte de Mesa 220v com lâmpada de infravermelho 250w e frequência 50/60hz. - Interruptor Liga/Desliga; - Possui regulagem para direcionamento do foco da lâmpada; - Leve e fácil de transportar. Necessários 2 equipamentos</p>	Mês	7	14	R\$ 80,00	R\$ 1.120,00	<p>Locação de 2 aparelhos de infravermelho, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.27	<p>Locação Aparelho Tens - Equipamento para aplicação de corrente elétrica via eletrodos em contato direto com o paciente para terapia de disfunções neuromusculares com as correntes TENS, FES e Russa e conta com quatro canais com ajuste de intensidade independentes, possibilita a escolha de parâmetros, entretanto, oferece programas de terapias pré-determinados para facilitar os atendimentos.</p>	Mês	7	7	R\$ 100,00	R\$ 700,00	<p>Locação de 1 aparelho tens, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>

2.1.28	Aquisição 1 Kit Cipa - com os seguintes itens: tesoura, termômetro, luvas cirúrgicas, máscara de proteção facial, pinça, óculos de proteção, colar cervical, gaze esterilizada, esparadrapo, algodão hidrófilo, antisséptico, água oxigenada de 10 volumes, água boricada, álcool de 70%, ataduras de crepe, band-aid, solução de iodo e entre outros, - 1 Capa para kit Cipa, 1 Prancha longa em polietileno, 1 Imobilizador de cabeça adulto, 1 Conjunto de 3 cintos de engate rápido (Amarelo, Vermelho e Preto), 1 Jogo de tala aramada em borracha tipo E.V.A. com 4 tamanhos, 1 Bandagem triangular tam M.: 100 x 100 x 140 cm, 1 Colar cervical P, 1 Colar cervical M, 1 Colar cervical G, 4 Pares de luvas cirúrgicas estéreis, 4 Ataduras de crepe 10 x 1,20 cm, 4 Ataduras de crepe 15 x 1,20 cm, 1 Fita Micropore 25 mm x 10 m, 2 Máscaras RCP descartável.	Unidade	1	1	R\$ 945,00	R\$ 945,00	Necessário para primeiros socorros que oferece itens de cuidados imediatos a quem possa sofrer algum acidente no ambiente corporativo. O Kit Cipa possibilita atendimento emergencial básico. Durante os 7 meses de projeto.
2.1.29	Locação de 10 Unifilas - Pedestal para sinalização e segurança confeccionado em três partes (Base, Tubo em PVC e tampa com dois gancho constituídos de material resistência) por 7 meses.	mês	7	70	R\$ 35,00	R\$ 2.450,00	Necessários para fazer a separação dos espaços, dividindo os ambientes de fisioterapia, musculação e pilates, durante os 7 meses de projeto.
2.1.30	Aquisição de 2 Kit 6 Ventosa - Terapia a vácuo, a aplicação das ventosas promove a renovação e purificação do sangue. Assim, o organismo aumenta sua resistência natural, ajudando no combate e prevenção de doenças. Necessários 2 equipamentos	unidade	2	2	R\$ 75,00	R\$ 150,00	Aquisição de 2 kit 6 ventosas terapia a vácuo, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.
2.1.31	Aquisição de Álcool em gel antisséptico 500 ml mata até 99,99% das bactérias contém álcool etílico hidratado a 70°INPM	Unidade	71	71	R\$ 16,00	R\$ 1.136,00	Necessários para assepsia das mãos e higienização de superfícies e objetos, durante os 7 meses de projeto.

2.1.32	Aquisição 7 caixas de Máscara Cirúrgica com 50 unidades cada- Descartável tripla	Unidade	7	7	R\$ 32,85	R\$ 229,95	Aquisição de 7 caixas de máscaras cirúrgicas – descartáveis triplas, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados.
2.1.33	Aquisição de 7 caixas de Luvas com 100 unidades cada - Modelo cirúrgica	Unidade	7	7	R\$ 25,00	R\$ 175,00	Aquisição de 7 caixas de luvas – modelos cirúrgicas, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados.
2.1.34	Camisetas - Confeção de 540 camisetas de malha fio 30,4/0 cores, tamanhos /m/g/gg/xxg, gola em viés meia manga, gravação frente verso conforme a arte oferecida pelo projeto para os pacientes.	Unidade	540	540	R\$ 34,50	R\$ 18.630,00	Aquisição de 540 camisetas para identificação dos participantes do projeto. Serão distribuídas 02 camisetas por participantes 250 x2 = 500, mais 40 camisetas para equipe de trabalho. Portanto 500 + 40 = 540.
2.1.35	Locação de 03 Notebooks - Locação de Computador (Notebook) - Equipamento portátil com configuração Intel Core 2 Duo, 04 GB de Ram, HD de 500GB, Wi-fi e Rede 10/100/1000Mbps, DVD- RW, 06 USB ou similar. Com sistema operacional Windows 7 Ultimate 64 bits e pacote Office. São equipamentos essenciais para o registro das atividades e verificação de informações, dentre outros procedimento	Mês	7	21	R\$ 180,00	R\$ 3.780,00	Locação de 03 computadores, por 7 meses, para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física e fisioterapia (03 para os auxiliares administrativos e outras funções) .
2.1.36	Equipe de Mobilização - Serão 10 (dez) Profissionais responsáveis por visitar e informar sobre o projeto nas regiões administrativas atendidas pelo projeto, durante 12 dias que antecedem o início do projeto. Empresa contratada e responsável por qualquer encargo trabalhista.	Diária	12	120	R\$ 200,00	R\$ 24.000,00	Necessário para a divulgação do projeto com a distribuição dos cartazes e folders, visando a importância da vinda de novos beneficiários ao projeto devido a divulgação. Serão 10 profissionais atuando de forma conjunta pelo período de 12 dias, totalizando 120 diárias.

2.1.37	10 Cartazes - Confeção de impressão de cartazes no formato A3 para divulgação do projeto e suas atividades.	Unidade	10	10	R\$ 3,43	R\$ 34,30	Confeção de 10 cartazes necessários para a divulgação do projeto a serem fixados em estabelecimentos da Região Administrativa.
2.1.38	Banner - Contratação de empresa especializada para prestação de serviço de confecção de Banner em lona vinílica com acabamento em Ilhóis, em 04 cores, voltada à sinalização externa e interna bem como divulgação.	Metro	2	2	R\$ 58,30	R\$ 116,60	Confeção de 2 banners necessários para sinalização do projeto.
2.1.39	Impressão de Folheto - Serviço de impressão de informativo sobre as atividades do projeto. Impressão em papel couchê 189g.	Unidade	15000	15000	R\$ 0,15	R\$ 2.250,00	Impressão de 15.000 panfletos necessários para a divulgação do projeto, item necessário para divulgação na forma integral para alcance de novos beneficiários ao projeto.
2.1.40	Fornecimento de Café da Manhã sem Reposição - Cardápio diferenciado de alimentos e bebidas não alcoólicas. Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc.); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. O material e utensílios para atender o número de participantes deve estar incluso: Este item destina-se a promover a um café da manhã para o encerramento do projeto.	peessoa	500	500	R\$ 19,00	R\$ 9.500,00	Fornecimento de café da manhã para todos envolvidos no projeto para o evento do dia do encerramento do projeto. Será servido: Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc.); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. Serão oferecidos café para 300 pessoas, tendo em vista que será um café de abertura do projeto e um de encerramento.

2.1.41	Acesso à Internet - Ponto de internet. Disponibilização de rede de dados wifi de no mínimo 300 MB de download e 100MB 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.	Mês	7	7	R\$ 295,00	R\$ 2.065,00	Contratação de internet, por 6 meses, necessária para o projeto para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física e fisioterapia.
2.1.42	Aquisição de Cadeiras Universitárias - Cadeiras estofadas do tipo universitárias. Serão necessárias 20 cadeiras para atender as atividades do projeto	Unidade	20	20	R\$ 183,50	R\$ 3.650,00	Aquisição de 20 cadeiras para atender a demanda do projeto nas atividades de administrativas, pilates, musculação e fisioterapia bem como para atender os acompanhantes das mulheres idosas.
2.1.43	140 Galão de Água - Fornecimento e reabastecimento de galões de água potável com capacidade para 20L, na data de validade, com certificação. Serviço de entrega e troca inclusos. Quantitativo total a ser distribuído conforme a demanda.	Unidade	140	140	R\$ 13,00	R\$ 1.820,00	Aquisição de 140 galões de água de 20 litros, para os 7 meses de projetos, necessários para hidratação dos participantes. Quantitativo total a ser distribuído conforme a demanda.
2.1.44	Sala - Locação de espaço necessário para a realização das atividades, sendo salas do tipo universitárias ou convertidas em sala de padrão universitário, com lousa, ambiente que comporte alunos e equipe técnica, com ventilação adequada e acessibilidade mínima legal e em local de fácil acesso. Sala de 150 metros, incluso água, luz, IPTU, condomínio e manutenção.	Mês	7	7	R\$ 4.500,00	R\$ 31.500,00	Espaço onde serão realizadas as atividades do projeto, não somente as voltadas para os atendidos mas as administrativas na pré-produção e pós-produção.

2.1.45	Impulsionamento Redes Sociais - Serviço de impulsionamento pago para posts realizados no Facebook e Instagram. Tipo de produto em que o contratante disponibiliza valor de teto para a ação de divulgação paga, atingindo um determinado número de usuários das redes em uma determinada área.	Serviço	1	1	R\$ 9.525,00	R\$ 9.525,00	Necessário para divulgação do projeto e inscrição dos alunos e veiculação da marca da Secretaria de esporte e propagar ações da mesma.
<b>Valor Total da Etapa 2.1</b>						<b>R\$ 195.429,25</b>	
<b>VALOR TOTAL DA META 2</b>						<b>R\$ 195.429,25</b>	
<b>VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO</b>						<b>R\$585.185,91</b>	

## 6. Divulgações e Identificações do Evento

O projeto terá sua divulgação realizada por meio de redes sociais @onglideresdobrasil. As inscrições e a identificação visual nos espaços físicos serão feitas por meio de cartazes.

A organização da sociedade civil divulgará o Termo de Fomento e o Plano de Trabalho na internet (@onglideresdobrasil), em locais visíveis do seu site e de suas sedes sociais e nos estabelecimentos em que exerça suas ações, a relação das parcerias celebradas.

A divulgação da relação de parcerias será mantida pela organização da sociedade civil até cento e oitenta dias após o término de vigência.

## 7. Previsão de Receitas

PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares)		
QTD.	Nome	Receitas
1	Emenda Parlamentar da Deputada Jaqueline Silva	R\$ 585.185,91 (quinhentos e oitenta e cinco mil, cento e oitenta e cinco reais e noventa e um centavos)
2	Contrapartida	R\$ 22.780,00 (vinte e dois mil e oitocentos reais)
<b>Total</b>		R\$ 607.965,91 (seiscentos e sete mil novecentos e sessenta e cinco reais e noventa e um centavos).

Brasília, 10 de abril de 2024.

**Joffre Moreira Lima Neto**  
Presidente