



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

DADOS E INFORMAÇÕES DA OSC

NOME DA PARCERIA: **MULHER 60+ "AINDA ESTOU AQUI - ESCUTA QUALIFICADA."**

NOME DA OSC: **CENTRO PRESBITERIANO IDADE E EXPERIENCIA**

ENDEREÇO COMPLETO: **Quadra Sgas, Quadra 906, Conjunto A, Blocos 6 E 8 •**

CNPJ: **03.248.058/0001-47**

RA: **Asa Sul**

UF: **DF**

CEP: **70.390-060**

SITE, BLOG, OUTROS: <https://cpie.com.br/>

NOME DO REPRESENTANTE LEGAL: **MARLI MENDES FERNANDES**

CARGO: **PRESIDENTE**

RG: [REDACTED]

Órgão expedidor: [REDACTED]

CPF: **143.5870018**

ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA: **MIDIÁ LAÍS DA SILVA ALVES**

FUNÇÃO NA PARCERIA:

CPF: **054.7900414**

RG: [REDACTED]

Órgão expedidor: [REDACTED]

TELEFONE: **(61) 98445-6957**

EMAIL DO RESPONSÁVEL: **laisalvesconsultoria@gmail.com**

EMENDA PARLAMENTAR/AÇÃO PPA

Nº 00220.01 / 2025 • OFÍCIO Nº 14361

AÇÃO: 9107 - APOIO A REALIZACAO DE PROJETOS PARA MULHERES - SUB-AÇÃO: 455

VALOR TOTAL

R\$ 192.584,00 (CENTO E NOVENTA E DOIS MIL E QUINHENTOS E OITENTA E QUATRO REAIS)

DESCRIÇÃO DO PROJETO

TITULO DO PROJETO: **MULHER 60+ "AINDA ESTOU AQUI - ESCUTA QUALIFICADA."**

PERÍODO DE EXECUÇÃO

INÍCIO: 18-07-2025 TÉRMINO: 18-12-2025

OBJETO

Realizar o Projeto Mulher 60+ "Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada."

APRESENTAÇÃO

O projeto "Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui: Escuta Qualificada" surge como uma resposta estratégica às necessidades de inclusão social, bem-estar e autonomia das mulheres idosas do Distrito Federal, em especial das comunidades da Vila Telebrasília e Vila Planalto. Com base na experiência consolidada do Centro Presbiteriano Idade e Experiência (CPIE) e na escuta ativa dessas comunidades, a proposta articula ações que integram saúde física, cuidado emocional e fortalecimento dos vínculos sociais.

A proposta compreende que o envelhecimento deve ser visto como uma fase de potência, e não de fragilidade. Para isso, oferece uma programação regular de atividades físicas adaptadas como Pilates, Hidroginástica e Alongamento — e encontros de escuta qualificada com profissional assistente social,



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

promovendo tanto a saúde do corpo quanto a escuta e valorização da trajetória de vida de cada participante. Tudo é desenvolvido em ambiente seguro e respeitoso, com estrutura adequada e equipe especializada, garantindo o acesso e permanência das beneficiárias ao longo de todo o projeto. Além do impacto direto na vida das mulheres participantes, o projeto se conecta de forma direta ao Eixo 9 do Programa de Desenvolvimento de Políticas Públicas para Mulheres do Distrito Federal (PDPM), que reconhece a importância de ações voltadas a mulheres idosas, promovendo o envelhecimento ativo, a equidade de gênero e o protagonismo feminino. Ao promover acesso à atividade física, cuidado psicossocial e espaços de convivência, esta iniciativa contribui para o fortalecimento de políticas públicas efetivas e transformadoras.

JUSTIFICATIVA

O envelhecimento populacional no Brasil traz à tona desafios significativos para a saúde pública, especialmente no que se refere à promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelam que 59,7% das pessoas com 60 anos ou mais são insuficientemente ativas, com destaque para as mulheres, entre as quais 47,5% não atingem os níveis recomendados de atividade física. Esse cenário é ainda mais preocupante em comunidades como Vila Telebrasília e Vila Planalto, no Distrito Federal, onde fatores socioeconômicos podem limitar o acesso a programas de promoção da saúde. A ausência de dados específicos sobre a prática de atividades físicas nessas localidades ressalta a necessidade de intervenções direcionadas que considerem as particularidades dessas comunidades. O Projeto "Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada" propõe-se a preencher essa lacuna, oferecendo atividades físicas adaptadas às necessidades das mulheres idosas, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental e a integração social. Ao disponibilizar 90 vagas distribuídas entre as modalidades de alongamento, hidroginástica e pilates, o projeto visa criar um ambiente inclusivo e acessível, incentivando a participação contínua e o engajamento comunitário. Essa iniciativa está em consonância com os objetivos do Programa de Desenvolvimento de Políticas Públicas do Distrito Federal (PDPM-DF), especialmente no que se refere às diretrizes da Secretaria da Mulher do Distrito Federal, responsável por promover ações afirmativas e integradas voltadas à equidade de gênero e ao fortalecimento dos direitos das mulheres. O projeto se alinha diretamente ao Eixo 9 - Igualdade para as Mulheres Jovens, Mulheres Idosas e Mulheres com Deficiência, um dos pilares do PDPM-DF, que tem como foco a construção de políticas públicas específicas e efetivas para esses grupos, reconhecendo suas particularidades e demandas sociais. No caso das mulheres idosas, esse eixo visa garantir a elas uma vida ativa, segura e com qualidade, promovendo o envelhecimento digno, a autonomia, a participação social e o acesso a oportunidades de lazer, cultura, saúde e educação. Ao priorizar as mulheres idosas, a iniciativa contribui para a superação de desigualdades históricas e reforça o compromisso do Distrito Federal com uma política de cuidado e valorização da mulher em todas as fases da vida. Além disso, a ação está plenamente alinhada ao Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), que assegura, em seu artigo 3º, o direito à saúde, ao lazer e à participação na vida comunitária. Dessa forma, o projeto fortalece os compromissos da Secretaria da Mulher e do Governo do Distrito Federal com a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e atenta às especificidades do envelhecimento feminino.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

REALIZAÇÃO DO PROJETO "MULHER 60+ AINDA ESTOU AQUI - ESCUTA QUALIFICADA"

“O Projeto “Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada” será realizado pelo C PIE - Centro Presbiteriano Idade e Experiência, com o objetivo de atender mulheres idosas moradoras das comunidades da Vila Telebrasília e Vila Planalto, regiões que apresentam alto índice de sedentarismo entre o público feminino da terceira idade. As atividades acontecerão na sede do C PIE, localizada no Conj. A, Bloco 6/7, SGAS 906 Asa Sul, Brasília - DF, 70390-060, onde serão ofertadas aulas gratuitas em 3 (três) modalidades esportivas adaptadas — Alongamento, Hidroginástica e Pilates — ao longo de 5 meses, de segunda a sexta-feira. A proposta disponibilizará 90 (noventa) vagas continuadas, promovendo saúde física e mental, incentivo ao envelhecimento ativo e fortalecimento dos



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

vínculos sociais por meio de práticas seguras e adequadas à faixa etária. A iniciativa reforça o compromisso do CPIE com a valorização da pessoa idosa, alinhando-se às diretrizes do Estatuto do Idoso e às demandas sociais das regiões **atendidas**.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofertar 3 (três) modalidades esportivas adaptadas às necessidades da terceira idade: Alongamento, Hidroginástica e Pilates, promovendo o acesso gratuito e continuado às atividades físicas.
- Incentivar a participação ativa das mulheres idosas nas atividades esportivas, fortalecendo a autoestima, o autocuidado e a convivência comunitária.
- Estimular hábitos saudáveis que contribuam para a prevenção de doenças crônicas e a manutenção da mobilidade e independência funcional.
- Criar um ambiente acolhedor e inclusivo, favorecendo a troca de experiências, o fortalecimento de vínculos sociais e a valorização da mulher idosa.
- Contribuir para o cumprimento do Estatuto do Idoso, garantindo o direito ao lazer, à saúde e à participação social por meio de políticas públicas acessíveis e humanizadas.

PRÉ-PRODUÇÃO

A fase de pré-produção do dia **18/07/2025 á 01/08/2025** será dedicada à estruturação administrativa e operacional do projeto, com o objetivo de preparar todos os recursos humanos, materiais e logísticos necessários para o início das atividades.

Durante esse período, será realizada a contratação da equipe técnica por meio de processo seletivo, assegurando profissionais qualificados para os seguintes cargos: Coordenador de Projeto, Produtor Executivo, Coordenador Físico-Financeiro, Assessoria de Comunicação e Marketing e Serviços Gerais.

Paralelamente, ocorrerá com a aquisição de material Permanente, tais como notebooks, impressoras e camisetas personalizadas. Os espaços físicos onde as ações serão desenvolvidas — incluindo a piscina, o estúdio de pilates, o auditório e a sala de escuta qualificada — serão organizados e adaptados para o atendimento adequado das beneficiárias.

Também será desenvolvida a identidade visual do projeto, com produção de banners de identificação e materiais gráficos para divulgação, além da ativação de campanhas informativas por meio das redes sociais oficiais (Instagram e Facebook).

Será contratada empresa de transporte com ônibus acessível, garantindo a locomoção das beneficiárias oriundas das comunidades da Vila Telebrasília e Vila Planalto, facilitando o acesso às atividades do projeto com segurança e dignidade.

Ainda na fase de pré-produção, será realizada uma reunião oficial com a Subsecretaria dia 13/08/2025 responsável pelo projeto, vinculada à Secretaria da Mulher do Distrito Federal. Essa reunião ocorrerá na sede da organização (endereço conforme espelho do CNPJ), em data e horário a serem definidos, e terá como objetivo orientar a equipe técnica e os prestadores de serviços sobre os diversos tipos de violência contra a mulher, apresentar os equipamentos públicos da SMDF e esclarecer os protocolos de atendimento e denúncia em casos de violência, especialmente feminicídio.

DIVULGAÇÃO

Período de divulgação: de **18/07/2025 a 18/08/2025**

Toda a estratégia de divulgação será coordenada pelo profissional responsável pela Assessoria de Comunicação e Marketing, incluindo:

- Divulgação de **fotos das atividades**, informes, e atualizações do projeto;
- Publicação das **vagas disponíveis para os serviços e para beneficiárias**, com critérios e prazos;
- Manutenção da **transparência ativa do projeto** por meio de canal público acessível;

A OSC manterá um **canal exclusivo de transparência ativa**, conforme os **Art. 79 e 80 do Decreto Distrital nº 37.843/2016**, onde constarão os dados atualizados do projeto, equipe, recursos e resultados alcançados. O endereço oficial da página será:



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

<https://www.cpie.com.br/>

Além disso, será realizada a divulgação constante por meio das redes sociais institucionais, como Instagram e Facebook, reforçando o acesso às informações e o compromisso com a publicidade dos atos.

INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas de 18/07/2025 a 08/08/2025, de forma gratuita, diretamente na sede do CPIE – Centro Presbiteriano Idade e Experiência, localizado no Conj. A, Bloco 6/7, SGAS 906 - Asa Sul, Brasília/DF, CEP 70390-060. As interessadas deverão apresentar CPF, RG e comprovante de residência.

Nessa etapa, serão ofertadas 90 vagas para mulheres com 60 anos ou mais das comunidades da Vila Telebrasília e Vila Planalto. O processo será realizado presencialmente na sede do CPIE. As candidatas passarão por triagem com a Coordenador de Projeto, que fará a entrevista inicial, preenchimento da ficha de inscrição, assinatura do termo de adesão e avaliação da condição física. As selecionadas serão organizadas em quatro grupos (A, B, C e D) com até 23 integrantes, conforme disponibilidade de horário e condições de saúde.

Execução das Atividades (18/08/2025 a 18/12/2025)

Com o início das aulas, cada grupo participará semanalmente das três modalidades: Alongamento, Pilates e Hidroginástica, além da escuta qualificada. As atividades ocorrerão de segunda a quinta-feira, pela manhã e tarde, respeitando a grade horária planejada. A escuta será realizada pela assistente social individualmente ou em rodas de conversa. As sextas-feiras serão dedicadas à avaliação técnica da equipe e planejamento. Os encontros contarão com lista de presença, fotos e relatórios técnicos mensais que alimentarão os dados de monitoramento e avaliação do projeto.

Para a Realização das atividades, serão necessários a contratação dos itens, estrutura e serviços:

1. **Coordenador do Projeto:** responsável pela supervisão geral das ações, garantindo a execução do cronograma, monitoramento das atividades, interlocução com parceiros e elaboração de relatórios técnicos.
2. **Produtor Executivo:** Profissional responsável por acompanhar o coordenador geral e sua execução do projeto. O Produtor Executivo terá uma jornada de trabalho de 30 horas semanais, podendo executar suas atividades de forma presencial ou remota. Não haverá contratação direta do trabalhador, a contratação será por meio de pessoa jurídica, a qual arcará com todos os impostos.
3. **Coordenador Físico-Financeiro:** encarregado da gestão dos recursos, controle orçamentário e cumprimento das obrigações administrativas, assegurando a transparência e conformidade dos gastos.
4. **Assistente Social:** atuará diretamente com as beneficiárias por meio de escuta qualificada, acolhimento e encaminhamentos necessários, promovendo um acompanhamento humanizado ao longo do projeto.
5. **Professores de Hidroginástica, Alongamento e Pilates:** serão selecionados via processo seletivo. Cada professor atuará com aulas regulares semanais adaptadas à terceira idade, promovendo saúde física e bem-estar. O professor de Pilates terá turmas reduzidas com 30 minutos por aula, garantindo qualidade e segurança.
6. **Empresa de Serviços Gerais:** responsável pela limpeza e manutenção do espaço durante o período de atividades, garantindo higiene e conforto para os participantes.
7. **Profissional de Marketing:** desenvolverá toda a identidade visual do projeto, fará a gestão de redes sociais, produção de materiais de divulgação e impulsionamento nas plataformas digitais.
8. **Aquisição de Notebook:** Notebook com processador Intel Core i5 (ou equivalente AMD Ryzen 5), 16GB de memória RAM, SSD de 512GB, tela Full HD de 15,6", teclado numérico, Windows 11, bateria de longa duração e entradas HDMI, USB 3.0 e leitor de cartão. Ideal para rotinas administrativas, elaboração de documentos, planilhas, relatórios e apresentação.
9. **Aquisição de Impressora:** Impressora multifuncional a laser, com impressão frente e verso automática (duplex), conexão Wi-Fi e USB, impressão em alta velocidade (até 30 páginas por minuto), resolução de até 1200 x 1200 dpi, com funções de cópia e digitalização. Capacidade para impressão de grande volume com custo reduzido.
10. **Locação de Ônibus:** escolar com 45 lugares, equipado com cintos de segurança, ar-condicionado, acessibilidade para idosos, veículo licenciado e com motorista devidamente credenciado pela empresa contratada.



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

11. **Camisetas:** Identificação dos alunos;
12. **Banner :** Impressão de Banner com medidas de 4X0 - Lona 280gr 60x90cm.
13. **Confecção de Identidade Visual:** Contratação de empresa especializada em criação de logomarca de acordo com o manual da Secretária da Mulher.

Pós-produção (18/12/2025)

Durante a fase de avaliação e encerramento do projeto, será aplicada uma pesquisa de satisfação com as beneficiárias, com o objetivo de compreender de forma ampla e direta a percepção das participantes sobre a qualidade do atendimento prestado, a adequação e funcionalidade da estrutura oferecida, o acolhimento por parte da equipe e, principalmente, o impacto pessoal e subjetivo gerado ao longo da vivência no projeto. Essa pesquisa poderá ser conduzida por meio de questionários com perguntas objetivas e abertas, garantindo tanto dados mensuráveis quanto relatos qualitativos que evidenciem transformações individuais.

Em seguida, todos os dados coletados ao longo do projeto, tanto os quantitativos (como número de beneficiárias atendidas, frequência de participação, atividades executadas) quanto os qualitativos (como depoimentos, relatos de mudança, observações de campo) serão sistematizados de forma organizada. Essa sistematização permitirá uma análise comparativa entre os objetivos iniciais e os resultados efetivamente alcançados, oferecendo uma visão clara do desempenho e do alcance social da iniciativa. A metodologia adotada para esse processo buscará cruzar diferentes fontes de informação para garantir consistência e profundidade na avaliação.

Para assim ser feito um relatório final contendo as metas atingidas e análise dos indicadores e impactos gerados .

GRADE HORÁRIA - PREVISTO

Atividades de segunda a quinta-feira (4 horas/dia → 16 horas/semana);

Planejamento coletivo às sextas-feiras (4 horas);

Distribuição clara dos grupos (A, B, C e D);

Agrupamento dos profissionais por modalidade (Hidroginástica, Alongamento, Pilates e Escuta Qualificada);

Separação por turnos (manhã/tarde) e beneficiários bem distribuídos.

GRADE HORÁRIA SEMANAL (SEGUNDA A QUINTA)

GRUPO A - TURNO MATUTINO - ATENDIMENTO 22 BENEFICIARIOS

Horário	Modalidade	Profissional(es)	Beneficiários
08:00-09:00	Hidroginástica	1 Prof. Hidroginástica	22
09:00-10:00	Alongamento	1 Prof. Alongamento	22
10:00-11:00	Pilates	2 Profs. Pilates	11 cada
11:15-12:15	Escuta Qualificada	1 Prof. Escuta Qualificada	22

GRUPO B - TURNO MATUTINO - ATENDIMENTO 23 BENEFICIARIOS

Horário	Modalidade	Profissional(es)	Beneficiários
08:00-09:00	Escuta Qualificada	1 Prof. Escuta Qualificada	23
09:00-10:00	Hidroginástica	1 Prof. Hidroginástica	23
10:00-11:00	Alongamento	1 Prof. Alongamento	23
11:00-12:00	Pilates	2 Profs. Pilates	11 e 12

Total de Atendimento Matutino : 45 Beneficiários

GRUPO C - TURNO VESPERTINO - ATENDIMENTO 22 BENEFICIARIOS

Horário	Modalidade	Profissional(es)	Beneficiários
14:00-15:00	Hidroginástica	1 Prof. Hidroginástica	22
15:00-16:00	Alongamento	1 Prof. Alongamento	22
16:00-17:00	Pilates	2 Profs. Pilates	11 cada
17:00-18:00	Escuta Qualificada	1 Prof. Escuta Qualificada	22



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

GRUPO D - TURNO VESPERTINO - ATENDIMENTO 23 BENEFICIARIOS

Horário	Modalidade	Profissional(es)	Beneficiários
14:00-15:00	Escuta Qualificada	1 Prof. Escuta Qualificada	23
15:00-16:00	Hidroginástica	1 Prof. Hidroginástica	23
16:00-17:00	Alongamento	1 Prof. Alongamento	23
17:00-18:00	Pilates	2 Profs. Pilates	11 e 12

Total de Atendimento Vespertino : 45 Beneficiários

PROFISSIONAL

Todos os professores atuam 4 horas por dia (2h manhã + 2h tarde) de segunda a quinta, totalizando 16 horas semanais.

Sexta-feira: 4 horas destinadas ao planejamento coletivo (sem turmas).

Total semanal por profissional: 20 horas correspondente aos 4 grupos apresentados.

Profissional de Hidroginástica

Este profissional atuará por 4 horas diárias, divididas entre os períodos da manhã e da tarde, totalizando 16 horas semanais de segunda a quinta-feira. Às sextas-feiras, realizará 4 horas destinadas ao planejamento das aulas, análise de evolução das participantes, elaboração de estratégias de acolhimento e participação em reuniões técnicas com a equipe multidisciplinar. No total, cumpre 20 horas semanais, assegurando um atendimento qualificado, humano e voltado à promoção da saúde da mulher idosa.

Profissional de Alongamento

O profissional atuará em dois turnos por dia, totalizando 4 horas diárias de atendimento ao público de segunda a quinta-feira, somando 16 horas semanais. Às sextas-feiras, serão dedicadas 4 horas ao planejamento pedagógico, estudo de casos específicos, registros de frequência e relatórios de acompanhamento. A carga horária total semanal é de 20 horas, garantindo um suporte contínuo e personalizado para a promoção da qualidade de vida das idosas.

Profissionais de Pilates (Dois profissionais)

Cada profissional trabalhará por 4 horas diárias, divididas entre os períodos matutino e vespertino, totalizando 16 horas semanais de atendimento direto às beneficiárias de segunda a quinta-feira. Às sextas-feiras, cada um terá 4 horas destinadas ao planejamento das aulas, análise de evolução funcional das participantes, elaboração de relatórios de acompanhamento e reuniões de equipe. Cada professor cumpre, assim, 20 horas semanais, oferecendo um trabalho comprometido com a promoção da autonomia e da saúde integral da mulher idosa.

OBSERVAÇÕES:

Os horários foram escolhidos estrategicamente para **não coincidirem com as aulas**, respeitando os períodos vagos dos beneficiários.

Os atendimentos são pensados de forma rotativa para que todos os **90 idosos** possam participar ao longo do ciclo do projeto.

A escuta poderá ocorrer em espaço reservado no CPIE, respeitando o sigilo e o bem-estar emocional dos beneficiários.

Também é possível usar parte desse tempo para **ações integradas**, como rodas de conversa, avaliação de vulnerabilidades e produção de relatórios sociais.

EMENTA GERAL DAS ATIVIDADES - 4 MESES DE EXECUÇÃO (PREVISTA)

Projeto: Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui: Escuta Qualificada

Período de execução das atividades: 18/07/2025 á 18/12/2025

Carga horária por semana: 4 dias úteis com atendimento em dois turnos (matutino e vespertino)



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Modalidade: Hidroginástica

Objetivo Geral:

Promover o fortalecimento físico, o aumento da capacidade cardiorrespiratória e a melhora da mobilidade articular das mulheres idosas, com foco na prevenção de quedas e alívio de dores musculares.

Conteúdo Programático por Mês:

- **1º mês:** Adaptação ao meio aquático, técnicas de respiração, exercícios de flutuação e mobilidade básica.
- **2º mês:** Sequência de movimentos coordenados de membros superiores e inferiores com foco em resistência leve.
- **3º mês:** Atividades com materiais de apoio (espaguete, pranchas, halteres), exercícios de força e equilíbrio.
- **4º mês:** Aulas temáticas, sequências completas com intervalos e desafios progressivos de coordenação motora.

Resultados Esperados:

Melhora da capacidade funcional, aumento da autoestima, redução de tensões físicas, fortalecimento do vínculo grupal e estímulo à autonomia corporal.

☐♀ **Modalidade: Alongamento**

Objetivo Geral:

Oferecer exercícios de flexibilidade que favoreçam o alongamento muscular, a mobilidade articular e a percepção corporal, contribuindo para a prevenção de dores crônicas e melhoria da postura.

Conteúdo Programático por Mês:

- **1º mês:** Alongamentos estáticos básicos (coluna, pescoço, ombros e membros inferiores), introdução à respiração consciente.
- **2º mês:** Técnicas de alongamento dinâmico e exercícios de consciência postural.
- **3º mês:** Alongamentos com auxílio de objetos (faixas, cadeiras), equilíbrio e propriocepção.
- **4º mês:** Sequências completas de relaxamento, integração corporal e sessões guiadas de relaxamento final.

Resultados Esperados:

Aumento da flexibilidade, melhora da circulação e consciência corporal, redução de dores articulares, prevenção de encurtamentos musculares.

Modalidade: Pilates

Objetivo Geral:

Desenvolver força, equilíbrio e estabilidade corporal através de exercícios controlados, promovendo a melhora da postura, da respiração e da coordenação motora, com foco na prevenção de quedas.

Conteúdo Programático por Mês:

- **1º mês:** Exercícios básicos de respiração, alinhamento postural, ativação do core e movimentos de baixa amplitude.
- **2º mês:** Fortalecimento de musculatura profunda com movimentos controlados em solo com apoio.
- **3º mês:** Introdução de acessórios (bolas, faixas), trabalho de equilíbrio e simetria.
- **4º mês:** Sequências mais complexas com foco em fluidez de movimento, controle e resistência muscular.



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Resultados Esperados:

Melhora da estabilidade e equilíbrio corporal, fortalecimento da região abdominal e lombar, aumento da concentração e da capacidade respiratória.

Modalidade: Escuta Qualificada

Objetivo Geral:

Oferecer espaço de escuta ativa, partilha e orientação psicossocial para o fortalecimento emocional das beneficiárias, promovendo o enfrentamento da violência, o autocuidado e o sentimento de pertencimento.

Conteúdo Programático por Mês:

- **1º mês:** Acolhimento inicial, apresentação das participantes, temas sobre autoestima e memória afetiva.
- **2º mês:** Reflexões sobre envelhecimento, vínculos familiares e redes de apoio.
- **3º mês:** Roda de conversa sobre direitos da mulher idosa, prevenção de violência e fortalecimento do papel social.
- **4º mês:** Construção coletiva de relatos de vida, elaboração simbólica de identidade e encerramento com devolutiva do processo.

Resultados Esperados:

Ampliação da consciência crítica, fortalecimento emocional, criação de vínculos sociais, acesso à rede de proteção e empoderamento feminino na terceira idade.

PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO - 4 MESES (PREVISÃO)

Projeto “Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui: Escuta Qualificada”

Período: **18/07/2025 á 18/12/2025 (17 semanas)**

Participantes: 90 Beneficiárias

Atendimentos de segunda a quinta; sextas-feiras reservadas a Planejamento da equipe.

Participantes por aula* (*matutino + vespertino)

• Hidroginástica - 22 • Alongamento - 22 • Pilates - dois grupos de 11 • Escuta - até 23

1. Hidroginástica

Mês 1 - Familiarização aquática

- Semanas 1-2 Acolhimento, adaptação ao meio líquido, respiração ≈ 1 m prof.
- Semanas 3-4 Deslocamentos frontais/laterais; exercícios de mobilidade de ombros, quadris e joelhos.

Mês 2 - Resistência de membros

- Semanas 5-6 Trabalho de braços e tronco com espaguetes e halteres flutuantes.
- Semanas 7-8 Circuitos na diagonal para equilíbrio; introdução de música rítmica.

Mês 3 - Condicionamento cardiorrespiratório

- Semanas 9-10 Sequências coreografadas (4 x 8 tempos) alternando intensidade.
- Semanas 11-12 Picos de esforço (30 s) e pausas ativas; fortalecimento de centro (“core aquático”).

Mês 4 - Integração e autonomia



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

- Semanas 13-14 Aulas temáticas (festa junina aquática, bingo motor) para convivência.
- Semanas 15-16 Autoavaliação; técnicas de relaxamento em flutuação; registro de ganhos funcionais.

2. Alongamento

Mês 1 - Conscientização postural

- Semanas 1-2 Alongamentos estáticos básicos (cervical a tornozelos) + respiração diafragmática.
- Semanas 3-4 Sequência de cadeia posterior e abertura de peitorais com apoio em cadeira.

Mês 2 - Alongamento dinâmico e equilíbrio

- Semanas 5-6 Rotinas com bastão para mobilidade de coluna; exercícios de base ampla/unipodal.
- Semanas 7-8 Faixas elásticas leves para extensão de quadríceps e ombros.

Mês 3 - Propriocepção e relaxamento

- Semanas 9-10 Trabalho de olhos fechados sobre colchonete; alongamentos pendulares.
- Semanas 11-12 Integração de respiração 4-4-8 (inspirar-segurar-soltar) + automassagem.

Mês 4 - Sequência integrada

- Semanas 13-14 Rotina de 20 min que participantes serão capazes de reproduzir em casa.
- Semanas 15-16 Sessões guiadas de relaxamento progressivo de Jacobson; feedback de percepção corporal.

3. Pilates

Mês 1 - Fundamentos e respiração

- Semanas 1-2 Princípios de centro de força (“powerhouse”), alinhamento pélvico e escapular em solo.
- Semanas 3-4 Exercícios básicos: *hundred* adaptado, ponte, *single leg stretch* com amplitude reduzida.

Mês 2 - Fortalecimento do “core”

- Semanas 5-6 Uso de bolas suíças pequenas para instabilidade controlada.
- Semanas 7-8 Faixas meia-força para rotadores de ombro e abdutores de quadril.

Mês 3 - Equilíbrio e coordenação

- Semanas 9-10 Sequências em pé na wall-bar (apoio na parede) combinando flexão plantar e alcance.
- Semanas 11-12 Desafios de transferência de peso: *standing hip extension* + apoio unipodal.



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Mês 4 - Fluidez e prevenção de quedas

- Semanas 13-14 Mini-circuito com cinco estações: bola, anel, banda, bastão e solo.
- Semanas 15-16 Aula “pilates cotidiano”: simular tarefas diárias (pegar objeto do chão, subir degrau) com biomecânica segura; devolutiva individual.

4. Escuta Qualificada

Mês 1 - Construção de vínculo

- Tema 1 “Quem sou eu hoje?” - roda de apresentação, regras de sigilo e respeito.
- Tema 2 Autoimagem e autoestima: dinâmicas com espelho e colagem de memórias positivas.

Mês 2 - Rede de apoio e direitos

- Tema 3 Mapeamento de serviços da SMDF; cartografia afetiva de vizinhança.
- Tema 4 Violência contra a mulher idosa: sinais, prevenção e canais de denúncia.

Mês 3 - Autonomia e participação social

- Tema 5 Planejamento de metas pessoais de saúde e lazer.
- Tema 6 Encontro intergeracional (convidar netos ou jovens da comunidade) para troca de experiências.

Mês 4 - Valorização da trajetória

- Tema 7 Oficina “Linha do tempo”: cada participante monta cronologia de conquistas.
- Tema 8 Celebração de histórias: gravação de depoimentos em áudio/vídeo para memória do projeto; avaliação qualitativa coletiva.

PLANILHA DE CUSTOS COM MATERIAIS NÃO CONTEMPLADOS PELO FOMENTO (FONTE DE RECURSO CPIE)

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Kettlebell - Peso em ferro fundido revestido com borracha ou vinil, utilizado para treinos funcionais, musculação e fortalecimento. 4kg	1	R\$ 100,00	R\$ 100,00	Intituição CPIE	Não
Kettlebell - Peso em ferro fundido revestido com borracha ou vinil, utilizado para treinos funcionais, musculação e fortalecimento. 8kg	2	R\$ 150,00	R\$ 300,00	Intituição CPIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Kettlebell - Peso em ferro fundido revestido com borracha ou vinil, utilizado para treinos funcionais, musculação e fortalecimento. 10kg	2	R\$ 200,00	R\$ 400,00	Intituição CPIE	Não
Kettlebell - Peso em ferro fundido revestido com borracha ou vinil, utilizado para treinos funcionais, musculação e fortalecimento. 12kg	1	R\$ 250,00	R\$ 250,00	Intituição CPIE	Não
Kettlebell - Peso em ferro fundido revestido com borracha ou vinil, utilizado para treinos funcionais, musculação e fortalecimento. 16kg	1	R\$ 300,00	R\$ 300,00	Intituição CPIE	Não
Kettlebell - Peso em ferro fundido revestido com borracha ou vinil, utilizado para treinos funcionais, musculação e fortalecimento. 20kg	1	R\$ 400,00	R\$ 400,00	Intituição CPIE	Não
Halter (pares) - Pesos livres de ferro fundido ou aço revestido em borracha, usados para exercícios de força e resistência muscular.1kg	10	R\$ 50,00	R\$ 500,00	Intituição CPIE	Não
Halter (pares) - Pesos livres de ferro fundido ou aço revestido em borracha, usados para exercícios de força e resistência muscular. 2kg	10	R\$ 100,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
Halter (pares) - Pesos livres de ferro fundido ou aço revestido em borracha, usados para exercícios de força e resistência muscular. 3kg	6	R\$ 150,00	R\$ 900,00	Intituição CPIE	Não
Halter (pares) - Pesos livres de ferro fundido ou aço revestido em borracha, usados para exercícios de força e resistência muscular. 4kg	5	R\$ 200,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
Halter (pares) - Pesos livres de ferro fundido ou aço revestido em borracha, usados para exercícios de força e resistência muscular. 5kg	3	R\$ 250,00	R\$ 750,00	Intituição CPIE	Não
Halter (pares) - Pesos livres de ferro fundido ou aço revestido em borracha, usados para exercícios de força e resistência muscular. 6kg	2	R\$ 300,00	R\$ 600,00	Intituição CPIE	Não
Halter montado (pares) - Halteres fixos de ferro fundido ou aço com pegada antiderrapante, ideais para treino de musculação sem necessidade de ajuste. 12kg	1	R\$ 150,00	R\$ 150,00	Intituição CPIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Halter montado (pares) - Halteres fixos de ferro fundido ou aço com pegada antiderrapante, ideais para treino de musculação sem necessidade de ajuste. 14kg	1	R\$ 200,00	R\$ 200,00	Intituição C PIE	Não
Halter montado (pares) - Halteres fixos de ferro fundido ou aço com pegada antiderrapante, ideais para treino de musculação sem necessidade de ajuste. 16kg	1	R\$ 250,00	R\$ 250,00	Intituição C PIE	Não
Halter montado (pares) - Halteres fixos de ferro fundido ou aço com pegada antiderrapante, ideais para treino de musculação sem necessidade de ajuste. 18kg	1	R\$ 300,00	R\$ 300,00	Intituição C PIE	Não
Halter montado (pares) - Halteres fixos de ferro fundido ou aço com pegada antiderrapante, ideais para treino de musculação sem necessidade de ajuste. 20kg	1	R\$ 400,00	R\$ 400,00	Intituição C PIE	Não
Halter montado (pares) - Halteres fixos de ferro fundido ou aço com pegada antiderrapante, ideais para treino de musculação sem necessidade de ajuste. 24kg	1	R\$ 500,00	R\$ 500,00	Intituição C PIE	Não
Tornozeleira (pares) - Faixa ajustável de nylon ou tecido resistente, preenchida com areia ou ferro, utilizada para fortalecimento dos membros inferiores. 1kg	15	R\$ 40,00	R\$ 600,00	Intituição C PIE	Não
Tornozeleira (pares) - Faixa ajustável de nylon ou tecido resistente, preenchida com areia ou ferro, utilizada para fortalecimento dos membros inferiores. 2kg	10	R\$ 80,00	R\$ 800,00	Intituição C PIE	Não
Tornozeleira (pares) - Faixa ajustável de nylon ou tecido resistente, preenchida com areia ou ferro, utilizada para fortalecimento dos membros inferiores. 3kg	5	R\$ 120,00	R\$ 600,00	Intituição C PIE	Não
Tornozeleira (pares) - Faixa ajustável de nylon ou tecido resistente, preenchida com areia ou ferro, utilizada para fortalecimento dos membros inferiores. 4kg	2	R\$ 160,00	R\$ 320,00	Intituição C PIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Tornozeleira (pares) - Faixa ajustável de nylon ou tecido resistente, preenchida com areia ou ferro, utilizada para fortalecimento dos membros inferiores. 5kg	2	R\$ 220,00	R\$ 440,00	Intituição CPIE	Não
Bastão barra flexível - Fibra de vidro ou carbono com pegada emborrachada, usado para treinos de estabilidade, resistência e fortalecimento.	1	R\$ 100,00	R\$ 100,00	Intituição CPIE	Não
Bastão - Feito de PVC, madeira ou aço leve, utilizado para exercícios de alongamento e mobilidade.	10	R\$ 500,00	R\$ 5.000,00	Intituição CPIE	Não
Push Up barra paralela - Estrutura de aço com pegadores emborrachados, usada para apoio em exercícios de flexão de braço.	1	R\$ 200,00	R\$ 200,00	Intituição CPIE	Não
Barra olímpica - Aço carbono de alta resistência com rolamentos, usada em levantamento de peso e musculação.	1	R\$ 1.500,00	R\$ 1.500,00	Intituição CPIE	Não
Barra W - Barra de aço cromado com formato ondulado e pegada antiderrapante, ideal para exercícios de bíceps e tríceps.	1	R\$ 400,00	R\$ 400,00	Intituição CPIE	Não
Barra bíceps - Aço inoxidável ou cromado, usada para treinos de força no bíceps e antebraço.	1	R\$ 300,00	R\$ 300,00	Intituição CPIE	Não
Anel adutor e abductor - Plástico rígido ou borracha resistente, utilizado para fortalecimento dos músculos das pernas.	8	R\$ 300,00	R\$ 2.400,00	Intituição CPIE	Não
Corda marítima - Fibra sintética ou natural, usada para treinamento funcional e crossfit, desenvolvendo força e resistência.	1	R\$ 700,00	R\$ 700,00	Intituição CPIE	Não
Anilha emborrachada (pares) - Feita de ferro fundido revestido com borracha, utilizada para treinos com barras e musculação. 1kg	1	R\$ 50,00	R\$ 50,00	Intituição CPIE	Não
Anilha emborrachada (pares) - Feita de ferro fundido revestido com borracha, utilizada para treinos com barras e musculação. 2kg	1	R\$ 100,00	R\$ 100,00	Intituição CPIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Anilha emborrachada (pares) - Feita de ferro fundido revestido com borracha, utilizada para treinos com barras e musculação. 3kg	1	R\$ 150,00	R\$ 150,00	Intituição CPIE	Não
Anilha emborrachada (pares) - Feita de ferro fundido revestido com borracha, utilizada para treinos com barras e musculação. 4kg	1	R\$ 250,00	R\$ 250,00	Intituição CPIE	Não
Barra flexão apoio - Estrutura de aço revestida com espuma antiderrapante, usada para exercícios de flexão de braço.	4	R\$ 300,00	R\$ 1.200,00	Intituição CPIE	Não
Bola de pilates - PVC ou borracha antiderrapante, usada para equilíbrio, fortalecimento do core e alongamentos. Grande 8 unidades (150,00) e 10 pequenas (100,00)	10	R\$ 2.200,00	R\$ 22.000,00	Intituição CPIE	Não
Medicine Ball - Bola de borracha ou couro sintético preenchida com areia ou gel, utilizada para treinos de força e resistência. 2kg	1	R\$ 80,00	R\$ 80,00	Intituição CPIE	Não
Medicine Ball - Bola de borracha ou couro sintético preenchida com areia ou gel, utilizada para treinos de força e resistência. 4kg	1	R\$ 160,00	R\$ 160,00	Intituição CPIE	Não
Medicine Ball - Bola de borracha ou couro sintético preenchida com areia ou gel, utilizada para treinos de força e resistência. 6kg	1	R\$ 240,00	R\$ 240,00	Intituição CPIE	Não
Bosu - Meia bola de PVC resistente com base de plástico rígido, usada para treinos de equilíbrio e fortalecimento muscular.	5	R\$ 800,00	R\$ 4.000,00	Intituição CPIE	Não
Espaldar - Estrutura de madeira maciça fixada na parede, usada para alongamento e exercícios posturais.	1	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
Plataforma de ferro - Superfície de aço reforçado com revestimento antiderrapante, utilizada para saltos e treinos funcionais.	4	R\$ 600,00	R\$ 2.400,00	Intituição CPIE	Não
Bicicleta horizontal - Equipamento de estrutura metálica e assento estofado, ideal para treinos aeróbicos com suporte lombar.	1	R\$ 3.000,00	R\$ 3.000,00	Intituição CPIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Bicicleta vertical - Estrutura de aço com pedais de plástico reforçado e ajuste de resistência, usada para exercícios cardiovasculares.	1	R\$ 2.500,00	R\$ 2.500,00	Intituição CPIE	Não
Bicicleta vertical: Estrutura de aço com pedais de plástico reforçado e ajuste de resistência, usada para exercícios cardiovasculares.	1	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00	Intituição CPIE	Não
Elíptico: Equipamento de aço com pedais antiderrapantes, simulando caminhada sem impacto nas articulações.	2	R\$ 5.000,00	R\$ 10.000,00	Intituição CPIE	Não
Esteira: Estrutura metálica com lona de corrida e painel digital, utilizada para treinos de caminhada e corrida indoor.	2	R\$ 8.000,00	R\$ 16.000,00	Intituição CPIE	Não
Multi Estação de exercícios: Equipamento multifuncional de aço com cabos de resistência, ideal para treinos de musculação completa.	1	R\$ 5.000,00	R\$ 5.000,00	Intituição CPIE	Não
Smith: Estrutura de aço reforçado com trilhos deslizantes, usada para levantamento de peso guiado com segurança.	1	R\$ 100,00	R\$ 100,00	Intituição CPIE	Não
Elásticos: Faixas de resistência de látex ou borracha sintética, usadas para fortalecimento muscular e fisioterapia.	20	R\$ 150,00	R\$ 3.000,00	Intituição CPIE	Não
Colchonete: Espuma de EVA revestida com couro ecológico, usada para exercícios de solo e alongamento.	30	R\$ 200,00	R\$ 6.000,00	Intituição CPIE	Não
Rolo funcional: Cilindro de espuma EVA de alta densidade, utilizado para liberação miofascial e recuperação muscular.	6	R\$ 1.500,00	R\$ 9.000,00	Intituição CPIE	Não
Banco supino articulado: Estrutura de aço com estofamento acolchoado, ajustável para treinos de supino e outros exercícios.	1	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
Banco supino reto: Banco fixo de aço com revestimento acolchoado, utilizado para treinos de supino e musculação.	1	R\$ 400,00	R\$ 400,00	Intituição CPIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Power Bag: Bolsa de tecido resistente (cordura ou lona) preenchida com areia ou borracha granulada, usada para treinos funcionais.	1	R\$ 200,00	R\$ 200,00	Intituição CPIE	Não
Cadeiras: Estrutura metálica ou de plástico reforçado, utilizadas para apoio em atividades físicas ou espaços de descanso.	10	R\$ 120,00	R\$ 1.200,00	Intituição CPIE	Não
Elásticos (Thera Band): Faixas elásticas de borracha natural ou sintética, utilizadas em fisioterapia e fortalecimento muscular.	20	R\$ 150,00	R\$ 3.000,00	Intituição CPIE	Não
Argolas e Cones: Plástico resistente, utilizados para treinos de agilidade, coordenação e circuitos esportivos.	10	R\$ 100,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
Corda: Nylon ou algodão trançado, usada para exercícios cardiovasculares e de resistência.	10	R\$ 300,00	R\$ 3.000,00	Intituição CPIE	Não
Halter Flutuante: Feito de espuma de alta densidade, utilizado para exercícios de hidroginástica e fortalecimento na água.	40	R\$ 150,00	R\$ 6.000,00	Intituição CPIE	Não
Halter Resistivo: Construído em material resistente com superfície texturizada, projetado para criar resistência na água durante o treino.	20	R\$ 200,00	R\$ 4.000,00	Intituição CPIE	Não
Tornozeleira Flutuante: Espuma EVA ajustável para membros inferiores, usada para aumentar a resistência em exercícios aquáticos.	20	R\$ 150,00	R\$ 3.000,00	Intituição CPIE	Não
Bastão Flutuante: Tubo de espuma de célula fechada, ideal para equilíbrio, fortalecimento e reabilitação em atividades aquáticas.	20	R\$ 80,00	R\$ 1.600,00	Intituição CPIE	Não
Bastão Resistivo: Feito de PVC ou material rígido, utilizado para exercícios de resistência na água, promovendo fortalecimento muscular.	10	R\$ 100,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
Prancha: Espuma EVA ou poliuretano, usada para apoio na natação e fortalecimento de membros inferiores.	10	R\$ 80,00	R\$ 800,00	Intituição CPIE	Não



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Descrição Detalhada	Quant	Valor Unitário	Valor Total	Fonte do Recurso	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)
Espaguete: Tubo de espuma leve e flexível, utilizado para recreação, flutuação e exercícios em atividades aquáticas.	80	R\$ 20,00	R\$ 1.600,00	Intituição CPIE	Não
Step: Plataforma de PVC reforçado com superfície antiderrapante, utilizada para treinos aeróbicos e fortalecimento das pernas.	10	R\$ 500,00	R\$ 5.000,00	Intituição CPIE	Não
Cadeiras: Estrutura metálica ou de plástico resistente, utilizada para suporte em atividades físicas ou descanso.	10	R\$ 200,00	R\$ 2.000,00	Intituição CPIE	Não
Bola: PVC ou borracha inflável, usada para equilíbrio, fortalecimento muscular e atividades recreativas.	10	R\$ 100,00	R\$ 1.000,00	Intituição CPIE	Não
VALOR TOTAL DOS ITENS FORA DO TERMO DE FOMENTO				147.690,00	

ANÁLISE DO CENÁRIO

O projeto será implementado com foco na população feminina residente nas comunidades da Vila Telebrasília e da Vila Planalto, ambas localizadas no Plano Piloto, região central de Brasília/DF. A escolha dessas localidades decorre de uma combinação de fatores sociais, econômicos e de segurança pública, que evidenciam a vulnerabilidade e a necessidade de políticas públicas direcionadas.

Esses territórios apresentam características comuns de comunidades periféricas urbanas:

- Baixa oferta de serviços especializados para mulheres;
- Infraestrutura precária em algumas áreas habitacionais;
- Elevada proporção de famílias chefiadas por mulheres em situação de vulnerabilidade social;
- Presença de violência doméstica e intrafamiliar subnotificada.

Segundo os dados da Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal (SSP-DF), as Regiões Administrativas que abrangem ou circundam essas localidades — especialmente o Plano Piloto e a Asa Sul — registraram, nos últimos anos, índices preocupantes de ocorrências relacionadas à violência contra a mulher, incluindo ameaças, lesão corporal, e casos de feminicídio consumado e tentado.

Além disso, essas comunidades estão geograficamente isoladas do acesso facilitado a equipamentos públicos de apoio à mulher, como os Centros Especializados de Atendimento à Mulher (CEAMs) e as Delegacias Especializadas. Muitas beneficiárias enfrentam dificuldades de deslocamento e desinformação sobre seus direitos e os canais de denúncia, o que reforça a urgência de ações educativas, preventivas e estruturantes nesses locais.

A escolha por Vila Telebrasília e Vila Planalto visa, portanto, garantir o acesso das mulheres dessas regiões a um conjunto de ações integradas, que promovam bem-estar, autonomia, acesso à informação e fortalecimento de redes de apoio e proteção.



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

EIXOS DE ATUAÇÃO

1. Promoção da Saúde e Envelhecimento Ativo

- Atividades físicas adaptadas: hidroginástica, pilates e alongamento.
- Prevenção de doenças crônicas e incentivo à mobilidade e autonomia funcional.
- Contribuição direta à saúde física e mental da mulher idosa.

2. Valorização da Mulher Idosa e Equidade de Gênero

- Alinhado ao **Eixo 9 do PDPM-DF**: Igualdade para Mulheres Idosas, Jovens e com Deficiência.
- Reconhecimento da mulher idosa como protagonista e sujeito de direitos.
- Enfrentamento às desigualdades históricas de gênero.

3. Fortalecimento de Vínculos Sociais e Convivência Comunitária

- Criação de espaços de interação, acolhimento e troca de experiências.
- Combate ao isolamento social e estímulo à participação comunitária.

4. Escuta Qualificada e Apoio Psicossocial

- Atendimento com assistente social para escuta ativa, encaminhamentos e acolhimento.
- Rodas de conversa e ações de enfrentamento à violência contra a mulher.

5. Acesso à Informação, Comunicação e Transparência

- Campanhas de divulgação, redes sociais, site institucional e canal de transparência ativa.
- Criação de identidade visual e produção de materiais acessíveis.

6. Inclusão Social e Acessibilidade

- Transporte com ônibus adaptado para garantir participação de idosas com mobilidade reduzida.
- Espaço acessível e equipe capacitada para atendimento humanizado.

7. Educação Popular em Direitos e Políticas Públicas

- Orientações sobre direitos da mulher idosa, equipamentos públicos e canais de denúncia.



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

- o Articulação com a Secretaria da Mulher e outras instâncias de proteção.

CONTRAPARTIDA

" Não se Aplica "

METODOLOGIA DAS AÇÕES

Nome do Evento:	Mulher 60+ "Ainda estou aqui - Escuta Qualificada"		
Descrição/Etapa:	Realizar todas as ações do projeto Mulher 60+ "Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada", com 100% dos itens de estrutura contratados e entregues conforme especificações.		
Data do Projeto:	18/07/2025 à 18/12/2025	Turno:	Matutino.
Local:	conj. A, Bloco 6/7, SGAS 906 - Asa Sul, Brasília - DF, 70390-060		
Espaços Físicos Disponíveis	Sede C PIE		
Quantidade de participantes neste evento : 90 pessoas			
Público Diretos: 90 pessoas			
Faixa etária	Data/Turno	Qtd.	
(...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos)			
() Jovens (15 a 24 anos)			
() Adultos (entre 25 anos e 59 anos)			
(x) Idosos (a partir de 60 anos)	18/08/2025 à 18/12/2025 Matutino / Vespertino		90
(...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais			
Inscrição dos participantes			
Sede da Instituição - C PIE			

DETALHAMENTO DAS METAS E INDICADORES

META 1: Contratar os prestadores de serviço para realização do projeto Mulher 60+ "Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada" com 100% dos serviços contratados e entregues conforme especificações .

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - FEMININO - 60 ANOS OU MAIS - COM DIFICULDADES DE REINTEGRAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO - BRASÍLIA (RA I)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 1

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
1.1	1.1 - RECURSOS HUMANOS	I: 18-07-2025 T: 08-12-2025
1.2	1.2 - SERVIÇOS DE TERCEIROS - PJ	I: 18-07-2025 T: 18-12-2025

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

META 1: Contratar os prestadores de serviço para realização do projeto Mulher 60+ "Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada" com 100% dos serviços contratados e entregues conforme especificações .

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/SERVIÇOS DE TERCEIROS



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.1.1	<p>1.1.1 - COORDENADOR DE PROJETO Responsável pela supervisão geral das ações, garantindo a execução do cronograma, monitoramento das atividades, interlocução com parceiros e elaboração de relatórios técnicos . Terá uma jornada de trabalho de 30 horas semanais. Não haverá contratação direta do trabalhador, a contratação será por meio de pessoa jurídica, a qual arcará com todos os impostos.</p> <p>Justificativa: A contratação deste profissional é essencial para garantir a supervisão estratégica e técnica das ações do projeto. Ele será responsável por assegurar o cumprimento do cronograma, realizar o monitoramento constante das atividades, manter a interlocução com os parceiros envolvidos e elaborar relatórios técnicos fundamentais para a prestação de contas. Sua atuação contínua assegura o bom andamento e a efetividade do projeto.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 - Profissional -R\$ 4.600,00 (mensal) x 5 meses = R\$ 23.000,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	5,00	MÊS (MENSAL)	4.600,00	R\$ 23.000,00
1.1.2	<p>1.1.2 - PRODUTOR EXECUTIVO Profissional responsável por acompanhar o coordenador geral e sua execução do projeto. O Produtor Executivo terá uma jornada de trabalho de 30 horas semanais, podendo executar suas atividades de forma presencial ou remota. Não haverá contratação direta do trabalhador, a contratação será por meio de pessoa jurídica, a qual arcará com todos os impostos.</p> <p>Justificativa: O Produtor Executivo acompanhará diretamente a execução das ações, auxiliando o Coordenador de Projeto. Sua atuação será indispensável para a organização e logística das atividades, garantindo que todas as fases do projeto ocorram conforme o planejamento estabelecido.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 - Profissional -R\$ 2.500,00 (mensal) x 5 meses = R\$ 12.500,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	5,00	MÊS (MENSAL)	2.500,00	R\$ 12.500,00



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.1.3	<p>1.1.3 - COORDENADOR FÍSICO FINANCEIRO Profissional que coordena as rotinas administrativas, o planejamento estratégico e a gestão dos recursos organizacionais, sejam estes: materiais, patrimoniais, financeiros, tecnológicos ou humanos. Será 01 profissional que atuará durante todo período do projeto, incluindo pré-produção, produção e prestação de contas. Terá uma jornada de trabalho de 30 horas semanais, podendo executar suas atividades de forma presencial ou remota. Não haverá contratação direta do trabalhador, a contratação será por meio de pessoa jurídica, a qual arcará com todos os impostos. Justificativa: Este profissional será o responsável por coordenar as rotinas administrativas, bem como os recursos materiais, patrimoniais, financeiros e humanos. Sua função é garantir que os meios para execução do projeto estejam organizados, sendo indispensável em todas as fases, da pré-produção à prestação de contas. Memória de Cálculo: R\$ 3.500,00 (mensal) x 5 meses = R\$ 17.500,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	5,00	MÊS (MENSAL)	3.500,00	R\$ 17.500,00
					R\$ 53.000,00

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/SERVIÇOS DE TERCEIROS

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.1.4	<p>1.1.4 - ASSISTENTE SOCIAL Atuará diretamente com as beneficiárias por meio de escuta qualificada, acolhimento e encaminhamentos necessários, promovendo um acompanhamento humanizado ao longo do projeto. Terá uma jornada de trabalho de 20 horas semanais. Não haverá contratação direta do trabalhador, a contratação será por meio de pessoa jurídica, a qual arcará com todos os impostos. Justificativa: A profissional atuará diretamente com as beneficiárias, realizando escuta qualificada, acolhimento e encaminhamentos. É peça fundamental para garantir um acompanhamento humanizado, que promova bem-estar social e atenda às necessidades específicas do público 60+. Memória de Cálculo: 1 - Profissional -R\$ 2.000,00 (mensal) x 4 meses = R\$ 8.000,00 Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p>	4,00	MÊS (MENSAL)	2.000,00	R\$ 8.000,00



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.1.5	<p>1.1.5- PROFESSOR DE HIDROGINÁSTICA Aplicará técnicas de relaxamento muscular, melhora da circulação e alívio de dores. As aulas incluirão imersão controlada, uso de jatos direcionados e exercícios leves na água. O foco será na recuperação muscular, redução do estresse e bem-estar geral. O vínculo será na modalidade Pessoa Jurídica (PJ), com carga horária de 20 horas semanais, sendo 16 horas de segunda a quinta-feira destinadas às aulas e 4 horas às sextas-feiras voltadas ao planejamento das atividades, sem atendimento ao público. A atuação terá duração de 4 meses.</p> <p>Justificativa: A contratação de um profissional para ministrar aulas de hidroginástica é essencial para proporcionar benefícios físicos e emocionais às participantes, como relaxamento muscular, alívio de dores, melhora da circulação e redução do estresse. A atividade é especialmente indicada para o público da terceira idade.</p> <p>Memória de Cálculo: R\$ 3.500,00 (mensal) x 4 meses = R\$ 14.000,00 Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p>	4,00	MÊS (MENSAL)	3.500,00	R\$ 14.000,00
1.1.6	<p>1.1.6 - 2 PROFESSOR DE PILATES COM ESTUDIO Desenvolverá exercícios de fortalecimento, equilíbrio e coordenação motora. As aulas ocorrerão nos estúdios da instituição, sendo que cada profissional contará com um estúdio exclusivo para ministrar suas atividades. Todos os equipamentos necessários serão fornecidos pela OSC, garantindo um ambiente adequado e seguro para a prática. As atividades incluirão também exercícios de respiração, controle postural e alongamentos assistidos. O foco será a melhoria da estabilidade corporal e a prevenção de quedas. O vínculo será na modalidade Pessoa Jurídica (PJ), com carga horária de 20 horas semanais, sendo 16 horas de segunda a quinta-feira destinadas às aulas e 4 horas às sextas-feiras voltadas ao planejamento das atividades, sem atendimento ao público. A atuação terá duração de 4 meses.</p> <p>Justificativa: Será obrigatório aplicar exercícios com foco em equilíbrio, cooperativo, controle postural e fortalecimento muscular. O Pilates, além de promover a saúde física, ajuda na prevenção de quedas, um dos principais riscos para idosos, justificando sua presença no projeto.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 profissionais x 4 meses x R\$ 4.100,00 valor unitário = R\$ 16.400,00 1 profissionais x 4 meses x R\$ 4.100,00 valor unitário = R\$ 16.400,00 Valor total dos 2 profissionais: 32.800,00 Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p>	8,00	MÊS (MENSAL)	4.100,00	R\$ 32.800,00



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vir Unit.	Valor Total
1.1.7	<p>1.1.7- PROFESSOR DE ALONGAMENTO Conduzirá exercícios para melhorar a flexibilidade, mobilidade e postura. As aulas incluem alongamentos estáticos e sonoros, movimentos suaves e técnicas de respiração. O objetivo será reduzir o estresse muscular e prevenir lesões. O vínculo será na modalidade Pessoa Jurídica (PJ), com carga horária de 20 horas semanais, sendo 16 horas de segunda a quinta-feira destinadas às aulas e 4 horas às sextas-feiras voltadas ao planejamento das atividades, sem atendimento ao público. A atuação terá duração de 4 meses. Justificativa: Dois profissionais de alongamento serão contratados para atender à demanda dos beneficiários. O foco será melhorar a flexibilidade, postura, mobilidade e prevenir dores e lesões. A prática constante dessas atividades reduz os riscos de problemas osteomusculares e promove a autonomia funcional. Memória de Cálculo: 1 - Profissional - R\$ 3.000,00 (mensal) x 4 meses= R\$ 12.000,00 Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p>	4,00	MÊS (MENSAL)	3.000,00	R\$ 12.000,00
					R\$ 66.800,00

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/SERVIÇOS DE TERCEIROS



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.2.1	<p>1.2.1 - ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO E MARKETING</p> <p>Assessoria de Comunicação e Marketing - contratação de profissional especializado em webdesign e mídias sociais, para a atualização das informações de transparência no site eletrônico da instituição, com aba ou local de transparência própria para o projeto, assim como elaboração e manutenção da página da instituição, e o desenvolvimento de campanhas educativas e de divulgação das modalidades oferecidas, no âmbito da cidade que será realizado o projeto.</p> <p>Justificativa: A contratação deste profissional é fundamental já na fase de implantação do projeto, pois ele será responsável por desenvolver toda a identidade visual e comunicacional, iniciando com a criação de uma aba ou área de transparência exclusiva para o projeto no site da instituição, conforme previsto nas exigências da Plataforma MROSC. Além disso, o profissional elaborará artes gráficas, textos informativos, vídeos e campanhas digitais que promovem as ações do projeto, atraindo e mobilizando o público-alvo (mulheres com mais de 60 anos) das regiões atendidas.</p> <p>Também será responsável pela manutenção e atualização das redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp), promovendo a visibilidade e o engajamento com as atividades ao longo dos 5 meses. A sua atuação contribui para a transparência pública, a adesão dos beneficiários e o registro das ações desenvolvidas, aspectos essenciais para o sucesso do projeto.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 Serviço de R\$ 4.080,00 = R\$ 4.080,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	1,00	SERVIÇO	4.080,00	R\$ 4.080,00



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.2.2	<p>1.2.2 - PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS GERAIS Prestação de Serviços Gerais - A empresa contratada para a Prestação de Serviços Gerais será responsável pela higienização completa dos espaços, garantindo um ambiente limpo e seguro para os idosos. Suas funções incluem a limpeza de salas, banheiros, vestiários e equipamentos utilizados nas atividades, além da reposição de materiais de higiene, descarte adequado de resíduos e organização geral do local. O serviço será realizado com rigoroso cumprimento das normas sanitárias, prevenindo riscos à saúde dos participantes.</p> <p>A empresa fornecerá todos os materiais necessários para a higienização, incluindo sabão, papel higiênico, papel toalha, álcool, luvas, uniforme para os funcionários, desinfetante, sabão líquido e demais itens indispensáveis para a limpeza e manutenção do ambiente. 30 Horas semanais.</p> <p>Justificativa: A contratação de empresa para Prestação de Serviços Gerais é indispensável desde a implantação do projeto, sendo responsável pela higienização completa dos espaços onde ocorrerão as atividades, o que é imprescindível para o atendimento seguro e digno às beneficiárias idosas. Isso inclui a limpeza de salas, banheiros e vestiários, além da reposição de materiais de higiene, descarte correto de resíduos e organização geral dos ambientes.</p> <p>Durante a implantação, a equipe de serviços gerais garante que os espaços estejam adequadamente limpos e preparados para receber o público, inclusive durante as ações de mobilização, entrega de kits, matrícula e triagem. A contratação também contempla o fornecimento dos materiais necessários à limpeza, como sabão, papel higiênico, álcool, desinfetante, entre outros, garantindo o cumprimento das normas sanitárias e prevenindo riscos à saúde das participantes.</p> <p>Memória de Cálculo: R\$ 2.000,00 (mensal) x 5 meses = R\$ 10.000,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	5,00	MÊS (MENSAL)	2.000,00	R\$ 10.000,00
					R\$ 14.080,00

TOTAL GERAL: R\$ 133.880,00

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Contratar os prestadores de serviço para realização do projeto Mulher 60+ "Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada" com 100% dos serviços contratados e entregues conforme especificações .

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
1.1 - RECURSOS HUMANOS				
Contratação de Recursos Humanos		-	18-07-2025	18-12-2025



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

1.2 - SERVIÇOS DE TERCEIROS - PJ

Contratação de Prestadores de Serviços PJ		-	18-07-2025	18-12-2025
---	--	---	------------	------------

META 2: Realizar todas as ações do projeto Mulher 60+ “Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada”, com 100% dos itens de estrutura contratados e entregues conforme especificações

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - FEMININO - 60 ANOS OU MAIS - COM DIFICULDADES DE REINTEGRAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO - BRASÍLIA (RA I)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 2

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
2.1	2.1 - MOBILIZAÇÃO NECESSÁRIA	I: 18-07-2025 T: 18-12-2025
2.2	2.2 - MATERIAL DE IDENTIFICAÇÃO E DIVULGAÇÃO	I: 18-07-2025 T: 18-12-2025
2.3	2.3 - AQUISIÇÃO DE MATERIAL PARA INVESTIMENTO (IMPRESSORA/NOTEBOOK)	I: 18-07-2025 T: 18-12-2025

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

META 2: Realizar todas as ações do projeto Mulher 60+ “Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada”, com 100% dos itens de estrutura contratados e entregues conforme especificações

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/SERVIÇOS DE TERCEIROS



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.3.1	<p>2.1.3 - LOCAÇÃO DE ÔNIBUS</p> <p>Locação de ônibus - escolar com 45 lugares, equipado com cintos de segurança, ar-condicionado, acessibilidade para idosos, veículo licenciado e com motorista devidamente credenciado pela empresa contratada.</p> <p>Justificativa:</p> <p>A locação do ônibus é fundamental para o sucesso do projeto, pois garante o transporte diário das 90 mulheres idosas beneficiárias — 45 no turno matutino e 45 no turno vespertino — da região da Vila Telebrasília até o local de realização das atividades, e seu retorno ao ponto de origem.</p> <p>O transporte será realizado quatro vezes por semana (de segunda a quinta-feira), assegurando a participação integral nas atividades propostas, considerando que muitas participantes apresentam limitações de mobilidade, residem em áreas com difícil acesso ou não dispõem de meios próprios de transporte. 34 km de distancia pela manhã e 34 km pela tarde , total de 68km por dia .</p> <p>Portanto, o ônibus é um recurso essencial e inegociável, que viabiliza o acesso ao projeto de forma segura, confortável e regular, com acompanhamento de um motorista profissional.</p> <p>A ausência desse transporte comprometeria gravemente a presença das idosas, limitando diretamente os resultados esperados e a efetividade da proposta.</p> <p>Memória de Cálculo :</p> <p>Valor da diária do ônibus com motorista: R\$ 750,00 Dias por semana: 4 dias (segunda a quinta-feira) R\$ 750,00 x 4 dias = R\$ 3.000,00 por semana R\$ 3.000,00 x 4 semanas = R\$ 12.000,00 por mês R\$ 12.000,00 x 4 meses = R\$ 48.000,00</p> <p>Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p>	4,00	MÊS (MENSAL)	12.000,00	R\$ 48.000,00
					R\$ 48.000,00

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: MATERIAL DE CONSUMO/MATERIAL PARA DIVULGAÇÃO



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.4.1	<p>2.2.2 - BANNER</p> <p>Banner - Impressão de Banner com medidas de 4X0 - Lona 280gr 60x90cm.</p> <p>Justificativa: A utilização de banners é essencial para a comunicação visual e institucional durante o desenvolvimento do projeto "Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui". Serão produzidas duas unidades: Um banner será destinado à identificação do espaço de realização das atividades, contribuindo para o acolhimento das beneficiárias e a visibilidade do projeto. O outro será utilizado na divulgação das vagas e atividades oferecidas, permitindo alcançar o público-alvo de forma mais clara e direta. Os banners serão confeccionados em lona de 280g, medindo 60x90cm, com impressão 4x0 (colorido frente), garantindo qualidade, durabilidade e visual profissional.</p> <p>Memória de Cálculo: Quantidade: 2 unidades. Valor unitário: R\$ 95,70 2 x R\$ 95,70 = R\$ 191,40 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025.</p>	2,00	UNIDADE	95,70	R\$ 191,40
2.4.2	<p>2.2.3 - DESIGNER GRÁFICO</p> <p>Confecção de Identidade Visual do Projeto - Contratação de empresa especializada em criação de logomarca de acordo com o manual da Secretaria da Mulher.</p> <p>Justificativa: A identidade visual é parte fundamental da apresentação institucional e comunicação do projeto com o público, garantindo uma imagem coesa e profissional em todos os materiais gráficos. Para isso, será contratada empresa especializada para criação de logomarca, seguindo as orientações do manual da Secretaria da Mulher, respeitando as normas técnicas e visuais exigidas. Essa identidade será aplicada nas camisetas, banners, materiais de divulgação, documentos oficiais, entre outros, promovendo credibilidade e padronização visual do projeto.</p> <p>Memória de Cálculo: Serviço: 1 contratação especializada. Valor: R\$ 360,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	1,00	SERVIÇO	360,00	R\$ 360,00
					R\$ 551,40

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: INVESTIMENTO/AQUISIÇÃO DE MATERIAIS E BENS PERMANENTES



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.8.1	<p>AQUISIÇÃO DE NOTEBOOK Aquisição de Notebook - Notebook com processador Intel Core i5 (ou equivalente AMD Ryzen 5), 16GB de memória RAM, SSD de 512GB, tela Full HD de 15,6", teclado numérico, Windows 11, bateria de longa duração e entradas HDMI, USB 3.0 e leitor de cartão. Ideal para rotinas administrativas, elaboração de documentos, planilhas, relatórios e apresentações.</p> <p>Justificativa: O notebook será utilizado pela equipe administrativa do projeto, especialmente pelo coordenador geral e coordenador físico-financeiro, sendo essencial para o registro das atividades, elaboração de relatórios, gestão de frequência, planilhas financeiras e comunicação institucional. Com a execução em campo e parte da equipe se deslocando, o equipamento portátil proporciona maior agilidade e mobilidade, permitindo que a gestão aconteça de forma eficiente durante todo o período de execução do projeto.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 unidade = R\$ 3.214,60</p> <p>Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	1,00	UNIDADE	3.214,60	R\$ 3.214,60
					R\$ 3.214,60

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: INVESTIMENTO/AQUISIÇÃO DE MATERIAIS E BENS PERMANENTES

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.8.2	<p>AQUISIÇÃO DE IMPRESSORA Aquisição de Impressora - Impressora multifuncional a laser, com impressão frente e verso automática (duplex), conexão Wi-Fi e USB, impressão em alta velocidade (até 30 páginas por minuto), resolução de até 1200 x 1200 dpi, com funções de cópia e digitalização. Capacidade para impressão de grande volume com custo limitado.</p> <p>Justificativa: A impressora será essencial para a equipe administrativa durante todo o projeto, sendo utilizada para impressão de documentos como: folhas de ponto dos colaboradores, fichas de inscrição dos beneficiários, relatórios financeiros, listas de frequência, planejamentos, materiais de divulgação, relatórios parciais e finais. Trata-se de um equipamento fundamental para manter a organização, o controle e a prestação de contas, garantindo a boa execução e fiscalização do projeto conforme as diretrizes da Plataforma MROSC.</p> <p>Memória de Cálculo: 1 unidade = R\$ 2.290,00 Período: 18/07/2025 á 18/12/2025</p>	1,00	UNIDADE	2.290,00	R\$ 2.290,00
					R\$ 2.290,00



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

TOTAL GERAL: **R\$ 54.056,00**

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Realizar todas as ações do projeto Mulher 60+ “Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada”, com 100% dos itens de estrutura contratados e entregues conforme especificações

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
2.1 - MOBILIZAÇÃO NECESSÁRIA				
Mobilização necessária		-	18-07-2025	08-12-2025
Aquisição de Camisetas		-	18-08-2025	18-12-2025
2.2 - MATERIAL DE IDENTIFICAÇÃO E DIVULGAÇÃO				
Material Gráfico		-	18-07-2025	18-12-2025

META 3: Comprar materiais e insumos para todos as 90 participantes do projeto Mulher 60+ “Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada”.

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - FEMININO - 60 ANOS OU MAIS - COM DIFICULDADES DE REINTEGRAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO - BRASÍLIA (RA I)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 3

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
3.1	3.1- Aquisição de Uniformes	I: 18-07-2025 T: 18-12-2025

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

META 3: Comprar materiais e insumos para todos as 90 participantes do projeto Mulher 60+ “Ainda Estou Aqui - Escuta Qualificada”.

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: MATERIAL DE CONSUMO/VESTUÁRIO, TECIDOS E AVIAMENTOS



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vir Unit.	Valor Total
3.6.1	<p>3.1.1 - CAMISA DE IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO (BENEFICIÁRIO)</p> <p>Camisa de Identificação do Projeto (Beneficiário) - Malha Fria - Com logomarca da instituição e da Secretaria da Mulher, de acordo com as diretrizes e aprovação da logomarca - 1 camiseta para cada beneficiário.</p> <p>Justificativa: A aquisição das camisetas de identificação tem como finalidade garantir visibilidade, segurança, padronização e pertencimento das idosas participantes ao projeto "Mulher 60+ - Ainda Estou Aqui". A camiseta será confeccionada em malha fria, com logomarca da instituição e da Secretaria da Mulher, respeitando as diretrizes de identidade visual e com aprovação prévia da logomarca.</p> <p>O uso das camisetas possibilita a rápida identificação das beneficiárias nos deslocamentos (como nos dias de transporte com o ônibus contratado) e nas atividades realizadas no C PIE. Além disso, contribui para fortalecer o vínculo das idosas com o projeto, valorizando sua participação com um item simbólico e funcional.</p> <p>Memória de Cálculo: Quantidade: 90 camisetas. Valor unitário: R\$ 50,00 90 x R\$ 44,00 = R\$ 3.960,00</p> <p>Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p>	90,00	UNIDADE	44,00	R\$ 3.960,00



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
3.6.2	<p>3.1.2 - CAMISA DE IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO (EQUIPE ADMINISTRATIVA) Camisa de Identificação do Projeto (Equipe Administrativa) - Para os profissionais do administrativo, professores (tecido de poliéster ou drifit). Justificativa: A padronização visual da equipe (administrativos e professores) é essencial para garantir organização, profissionalismo e identificação clara dos profissionais perante o público-alvo. Serão fornecidas duas camisetas para cada colaborador, para facilitar a troca e manutenção da higiene ao longo dos 4 meses de execução do projeto.</p> <p>As camisetas serão produzidas em tecido de poliéster ou drifit, materiais apropriados para o uso diário e que garantem conforto térmico. Terão estampadas a logomarca da instituição e da Secretaria da Mulher, devidamente aprovadas, conforme as diretrizes do projeto.</p> <p>Memória de Cálculo: Profissionais: 8 pessoas (estimadas). Quantidade: 2 camisetas por profissional = 16 unidades. Valor unitário: R\$ 70,00. 16 x R\$ 43,00 = R\$ 688,00</p> <p style="text-align: right;">Período: 18/08/2025 á 18/12/2025</p> <p>2 Unidades para Coordenador Geral 2 Unidades para Produtor Executivo. 2 Unidades para Coordenador Físico Financeiro. 2 Unidades para Assistente Social 2 Unidades para Professor de Hidroginástica. 2 Unidades para Professor de Pilates 1 2 Unidades para Professor de Pilates 2 2 Unidades para Professor de Alongamento.</p>	16,00	UNIDADE	43,00	R\$ 688,00
					R\$ 4.648,00

TOTAL GERAL: R\$ 4.648,00

META 4: Alcançar um índice de satisfação igual ou superior a 70% entre as participantes do projeto, com base em uma pesquisa realizada com 90 participantes do projeto.

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - FEMININO - 60 ANOS OU MAIS - COM DIFICULDADES DE REINTEGRAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO - BRASÍLIA (RA I)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 4

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
4.1	Percentual de participantes entrevistadas (em relação ao total de participantes). Percentual de participantes entrevistadas (em relação ao total de participantes).	I: 15-12-2025 T: 18-12-2025

EQUIPE DE TRABALHO



TERMO DE FOMENTO TF-7-SEM/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 574

CARGO	QUANTIDADE	UNIDADE	VALOR	TOTAL
1.1.1 - COORDENADOR DE PROJETO	5	MÊS (MENSAL)	R\$ 4.600,00	R\$ 23.000,00
1.1.2 - PRODUTOR EXECUTIVO	5	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.500,00	R\$ 12.500,00
1.1.3 - COORDENADOR FÍSICO FINANCEIRO	5	MÊS (MENSAL)	R\$ 3.500,00	R\$ 17.500,00
1.1.4 - ASSISTENTE SOCIAL	4	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.000,00	R\$ 8.000,00
1.1.5- PROFESSOR DE HIDROGINÁSTICA	4	MÊS (MENSAL)	R\$ 3.500,00	R\$ 14.000,00
1.1.6 - 2 PROFESSOR DE PILATES COM ESTUDIO	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 4.100,00	R\$ 32.800,00
1.1.7- PROFESSOR DE ALONGAMENTO	4	MÊS (MENSAL)	R\$ 3.000,00	R\$ 12.000,00
1.2.1 - ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO E MARKETING	1	SERVIÇO	R\$ 4.080,00	R\$ 4.080,00
1.2.2 - PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS GERAIS	5	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.000,00	R\$ 10.000,00
			TOTAL GERAL	R\$ 133.880,00

CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

FONTE	PROGRAMA DE TRABALHO	
-	14.422.6211.9107.0455	
TIPO	NATUREZA DE DESPESAS	VALOR
	C: 335041	R\$ 192.584,00
PARCELA	MÊS/ANO	VALOR DA PARCELA
1	07-2025	R\$ 109.984,00
1	09-2025	R\$ 82.600,00
TOTAL PARCELAS:		R\$ 192.584,00



Documento assinado eletronicamente por **MARLI MENDES FERNANDES**, CPF: **143.5870018**, Cargo: **PRESIDENTE** em **16-07-2025, às 20:12**, conforme art. 6º do Decreto Nº 45.755, de 30 de abril de 2024, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 33-B, de 30 de abril de 2024 .



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:
https://parcerias.df.gov.br/consulta/arquivos_assinados/chave/d888ee382458c32fa98815dab60b40f5