



PROARTE - PROACTIVE
Interface: Arte/Cultura & Saúde Integral.

CNPJ: 50.414.051/0001-38

PLANO DE TRABALHO

1- IDENTIFICAÇÃO

1.1 – NOME DO PROJETO: VIVENDO A PLENITUDE

1.2-LOCALIZAÇÃO DO PROJETO Alameda Plínio de Brito, nº 1533, Jardim Alvorada – CEP 14706-234, município de Bebedouro, Estado de São Paulo

1.3- ESPECIFICAÇÃO EIXO TEMÁTICO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE PREVENÇÃO DOS AGRAVOS DA IDADE

1.4-ENTIDADE EXECUTORA

Nome Instituição: Proarte/Proactive – Interface: Arte/Cultura &Saúde Integral

CNPJ: 50.414.051/0001-38

Data de abertura : 22.03.1979

Data de reformulação estatutária e mudança de nome: 15 de Dezembro de 2017 foi realizada uma Assembléia Ordinária empossando nova diretoria, em 14 de abril de 2018 ocorreu a modificação do estatuo social e mudança de nome de Associação Pro – Arte de Bebedouropara Proarte-Proactive : Interface Arte?Cultura & Saúde Integral

Código de descrição e atividade econômica principal: 86.90-9-01 Atividades de práticas integrativas e complementares em saúde humana

Rede Social:

Instagram @proarte.proactive

Site: <https://proarteproactive.com>

1.4.1Sede Administrativa :

Avenida Raul Furquim 1295,
Jardim Casagrande Bebedouro 14.701-600
Email: contato@proarteproactive.com
Celular (17) 981394704

1.5- Registro no CMS número: 014/2024

1.6- Nome da Coordenadora do Projeto:

Delma de Cássia Zanzarini Rodrigues

RG 24.245.876-2 CPF141.189.078-89

Endereço: Rua: Alameda Francisco de Souza Braga,1167 – Jardim California Bebedouro-sp.

Celular : (17) 99229-0812

CRESS 74919

1.7- Formação Profissional: Assistente Social

1.8- Público Alvo da Entidade Executora:

Possui programas que contempla pessoas de 25+ adulto e 60+

Programa RENOVO

Projeto: VIVENDO A PLENITUDE 60+

- *Viajem no Tempo;*
- *Autoconhecimento*
- *ViverSendo: atividades embasadas na CONSCIÊNCIA PLENA- MINDFULNESS Ginástica Cerebral, Neuróbica, EFT e Desenvolvimento Cognitivo*

Projeto VIVENCIA jovens, adultos e idosos

- Objetivo principal: prestar assistência e apoio a um grupo de pessoas idosas, procurando promover o seu bem-estar físico, mental e emocional. Por meio de uma variedade de atividades, como, jogos pedagógicos e de regras, incentivando o envelhecimento ativo e saudável, bem como fortalecendo os laços sociais entre os participantes.

Projeto CATARSE : jovens, adultos e idosos

- Liberação do Eu (liberação de emoções, sentimentos e tensões reprimidas) através de atividades artísticas: Coral, Teatro, Dança Comemorações especiais, Chá da tarde. Dentre outros
- **MEIVAN- Programa - Movimento Educativo Interdisciplinar Valorização da Mulher**
 - 1º. Projeto Mulheres Influenciadoras Cleide Espirito Santo (Visa incentivar o voluntariado responsável nos vários setores da sociedade)

- Projeto Mulher Empreendedora (Envolve Mulheres Profissionais orientadas por outras mulheres)
- Projeto Mulher em Rede (Estabelecer vínculos entre as Mulheres dos vários setores da sociedade: de Mulher para Mulher)

- **PROJETO REVIVE** Descobrimdo talentos – poetras e escritores

- **PROJETO EDUCAÇÃO AMBIENTAL:** horta e jardinagem destinado às pessoas interessadas no preparo e plantio das hortaliças/legumes, etc e preparo de mudas ornamentais.

1.9 Público Alvo do Projeto

Pessoas Idosas, com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, incluindo pessoas de todas as identidades de gênero, orientação sexual, raça e credo

II QUALIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO EXECUTORA

ONG/OSC **OG** **OSCIP**

III DIAGNÓSTICO

O perfil demográfico do Brasil mudou significativamente nas últimas décadas, impulsionado pelo aumento da longevidade e pela redução das taxas de mortalidade. Atualmente, os brasileiros com mais de 60 anos representam cerca de **15,8% a 16,01% da população**, e as projeções indicam que, até 2030, o país terá mais idosos do que crianças, tornando-se uma nação predominantemente envelhecida. Esse cenário reforça a necessidade de políticas públicas eficazes, alinhadas aos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 10)**, que visam reduzir desigualdades e promover a inclusão social, econômica e política de todos. No contexto municipal, observa-se o mesmo crescimento expressivo da população idosa, o que demanda programas e serviços capazes de garantir autonomia, participação social e qualidade de vida, respondendo aos desafios e às oportunidades desse novo perfil populacional. No cenário local, observa-se um aumento significativo de idosos em situação de vulnerabilidade social, muitos deles enfrentando **baixa renda, isolamento social, dificuldades de acesso à cultura digital**, além de desafios relacionados à saúde física e mental. Um número expressivo desses idosos reside sozinho ou depende exclusivamente de benefícios previdenciários para sua manutenção, o que os torna ainda mais suscetíveis a quadros de ansiedade, depressão, perda cognitiva e fragilização emocional.

Os indicadores de saúde mostram que a população idosa apresenta crescente demanda por ações de prevenção, promoção e manutenção da saúde, especialmente no que se refere a

doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão, diabetes, dores osteomusculares, limitações motoras e condições associadas ao envelhecimento. Esses fatores impactam diretamente a autonomia e a capacidade funcional do idoso, comprometendo sua qualidade de vida.

Além disso, observa-se entre essa população uma necessidade latente de **pertencimento, convivência, interação social e reinserção comunitária**, uma vez que muitos relatam solidão, falta de atividades estruturadas e ausência de espaços seguros de escuta e convivência. A falta de estímulos cognitivos e socioemocionais agrava o processo de envelhecimento e contribui para o aumento da dependência e da perda de habilidades sociais.

No campo educacional e tecnológico, nota-se também a necessidade de desenvolvimento de competências que auxiliem o idoso a navegar no mundo digital, reduzindo barreiras de comunicação e ampliando seu acesso a serviços públicos, informações, entretenimento e vínculos afetivos.

Com base nisso, verifica-se que há uma demanda clara por **ações integradas e contínuas** que promovam:

- fortalecimento da autoestima e da autonomia;
- preservação da memória e das funções cognitivas;
- melhoria da saúde emocional e espiritual;
- desenvolvimento de habilidades manuais, artísticas e culturais;
- ampliação da convivência social;
- estímulo à consciência ambiental e ao contato com a natureza;
- inclusão digital e tecnológica;
- resgate da musicalidade, da criatividade e da expressão pessoal.

IV -JUSTIFICATIVA

4.1- Histórico da OSC;

A Associação Pró-Arte de Bebedouro foi criada em 23 de março de 1979 com a finalidade de promover a Cultura no município de Bebedouro. No ano de 2.017 um grupo de profissionais que

atuavam no modelo sistêmico, isto é, integrando várias modalidades profissionais compuseram a OSC e em 15 de Dezembro de 2017 foi realizada uma Assembleia Ordinária empossando nova diretoria; em 14 de abril de 2018 o estatuto foi modificado com novas propostas e com o nome PROARTE -PROACTIVE Interface: Arte/Cultura & Saúde Integral

- Além da cultura: Lazer, Saúde, Social, segmento das Mulheres e da Terceira Idade (não asilar) ou seja pessoas que cuidam da saúde física e mental, esporte, dançam, e tem como objetivo um novo foco que as estimule e incentive-as para que tenham melhor qualidade de vida.
- Portanto uma entidade que tem 46 anos.

4.2- Relação entre Corpo, Mente e Espírito na Promoção da Saúde

Somos seres formados por corpo, mente e espírito, dimensões interligadas que, apesar de estudadas separadamente pela ciência, funcionam como um único sistema energético que se organiza em células, tecidos, órgãos e emoções. Nossas escolhas, pensamentos e crenças moldam nossa forma de viver e influenciam o desenvolvimento integral desde a vida intrauterina. Estudos mostram que a conexão entre corpo, mente e espírito pode prevenir doenças e retardar o declínio cognitivo, especialmente quando se estimula o cérebro de maneira contínua. A neurociência revela que o cérebro possui plasticidade e capacidade de gerar novos neurônios ao longo de toda a vida — a neurogênese — sobretudo no hipocampo, reforçando que não usamos apenas uma pequena parte da sua capacidade e que ele não é fixo na fase adulta. A estimulação cerebral favorece a reorganização das redes neurais, melhora a atenção, memória, aprendizagem, equilíbrio emocional, qualidade do sono e previne o envelhecimento cerebral. Por isso, manter o cérebro ativo é essencial para a vida plena, reduzindo falhas de memória, cansaço mental, dificuldades de concentração e outros desequilíbrios, além de fortalecer os novos neurônios produzidos diariamente.

4.3 A Neurociência como Base da Ação Proposta

A Estimulação Cerebral é realizada de várias formas: Ginástica Cerebral, Neuróbica, Exercício Físico, Atividades Cognitivas, Alimentação correta, Sono reparador, Exercícios Mentais (TFT, Mindfulness, Ho'oponopono, meditação etc), Exercícios musicais e outros.

O Projeto Vivendo a Plenitude é organizado através de mini palestras apresentando o conteúdo, atividades através de um caderno de exercícios e atividades extras(exercícios físicos/ mentais, artesanato etc)

A execução do projeto é dinâmica, com avaliações sistemáticas.

Cada pessoa trilha um caminho diferente e o maravilhoso é que a socialização permite que nos relacionemos para um crescimento universal.

4.3- O projeto Vivendo a Plenitude contempla:

4.3.1 Vivência, tem como objetivo principal prestar assistência e apoio a um grupo de pessoas idosas, procurando promover o seu bem-estar físico, mental e emocional. Por meio de uma variedade de atividades, como, jogos pedagógicos e de regras, incentivando o envelhecimento ativo e saudável, bem como fortalecendo os laços sociais entre os participantes.

4.3.2-Viajem no Tempo; Trazendo à memória a trajetória de Vida pessoal e universal

4.3.3-Autoconhecimento: Atividades Psicossociais

4.3.4-Viver Sendo: atividades embasadas na CONSCIÊNCIA PLENA- MINDFULNESS Ginástica Cerebral, Neuróbica, EFT e Desenvolvimento Cognitivo

- **4.3.5-Catarse**- Liberação do Eu (liberação de emoções, sentimentos e tensões reprimidas) através de atividades artísticas: Coral, Teatro, Dança Comemorações especiais, Chá da tarde. Dentre outros

4.2- Finalidade Estatutária

Artigo 4º - A VIDA PLENA tem por objeto social cooperar para promoção da qualidade de vida e redução de vulnerabilidades e riscos à saúde – modo de viver, condições de trabalho, habitação, meio ambiente, emprego e renda, informação, saneamento, segurança, educação, esporte, lazer, cultura, participação social, acesso a bens e serviços essenciais – por meio de tecnologias sociais que promovam a saúde integral (biopsicossocial) de todos e em todas as idades.

Artigo 5º - A VIDA PLENA tem por finalidades:

- I. Objetivos voltados à promoção de atividades e finalidades de relevância pública e social;
- II. Promover e incentivar a cultura artística;
- III. Descobrir os valores artísticos;
- IV. Promover o artista zelando pela divulgação de sua obra;
- V. Manter o intercâmbio com instituições congêneres;
- VI. Promoção da cultura, defesa e conservação do patrimônio histórico e artístico
- VII. Realizar atendimentos em saúde mental a pessoa e seus familiares em situação de vulnerabilidade social e desvantagem social (Lei 9.867/1999) conforme a capacidade de atendimento;
- VIII. Fomentar, promover, coordenar e executar ações e projetos e programas relacionados a Política Nacional de Promoção da Saúde;
- IX. Fomentar, promover, coordenar e executar ações e serviços voltados para redução de risco à saúde, desenvolvidos nas seguintes áreas: nutrição e alimentação; prática corporal e atividade física, redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, prevenção ao câncer, ao vírus da imunodeficiência adquirida humana (HIV) e a dengue, redução da morbimortalidade por acidentes de trânsito, prevenção à violência e a

redução da morbimortalidade nos ciclos da vida, conforme as diretrizes do Ministério da Saúde.

- X.** Participar na elaboração de políticas públicas integradas e intersetoriais, que atuam nos determinantes e condicionantes sociais da saúde, com ampla participação da comunidade;
- XI.** Desenvolver parcerias e alianças estratégicas com o Poder Público, empresários e instituições de interesse social de âmbito nacional e internacional, para elaboração de ações que visam à melhoria da qualidade de vida da comunidade;
- XII.** Promoção do desenvolvimento econômico e social e combate à pobreza;
- XIII.** Colaborar com o processo de resgate da cidadania de famílias que se encontram, por sua origem socioeconômica, em situação de risco pessoal e/ou social, mediante a concepção de programas e projetos;
- XIV.** Promoção do voluntariado;
- XV.** Promoção da ética, da paz, da cidadania, dos direitos humanos, da democracia e de outros valores universais;
- XVI.** Promover campanhas de arrecadação de fundos para promoção e apoio de suas atividades inclusive por meio de prestação de serviços especializados, eventos, comercialização de mercadorias, fundos patrimoniais, fundos de investimentos e/ou aplicações financeiras, visando sua autossustentabilidade;
- XVII.** Defesa, preservação e conservação do meio ambiente e promoção do desenvolvimento sustentável;
- XVIII.** Experimentação, não lucrativa, de novos modelos sócio produtivos e de sistemas alternativos de produção, comércio, emprego e crédito;
- XIX.** Promoção da ética, da paz, da cidadania, dos direitos humanos, da democracia e de outros valores universais,
- XX.** Praticar quaisquer atos e atividades lícitas para a execução de seus objetivos, mesmo que não estejam listados neste Estatuto, desde que previamente aprovados pelo Conselho Diretor e ratificados pela Assembleia Geral.

Artigo 6º - Poderão ser utilizados todos os meios adequados e permitidos na Lei para consecução das finalidades, podendo-se, inclusive, desenvolver outras atividades acessórias voltadas ao desenvolvimento dos objetivos institucionais por meio de: execução direta de projetos, programas ou planos de ações; celebração de convênios, termos de colaboração, termos de fomento, contratos de parceria ou outros instrumentos jurídicos; doação de recursos físicos, humanos e financeiros, ou prestação de serviços intermediários de apoio a outras organizações sem fins lucrativos e a órgãos do setor público que atuam em áreas afins.

Artigo 7º - A fim de cumprir suas finalidades, a VIDA PLENA se organizará em tantas unidades de prestação de serviços, quantas se fizerem necessárias, as quais se regerão pelas disposições estatutárias e regimentais.

V- OBJETIVOS DO PROJETO:

5.1- Objetivo Geral

Complementar o trabalho social com famílias, prevenindo situações de risco social e a institucionalização, especialmente de idosos e pessoas com deficiência, assegurando o direito à convivência familiar e comunitária; promover o acesso a benefícios, serviços socioassistenciais e políticas setoriais de educação, saúde, cultura, esporte e lazer no território; oportunizar informações sobre direitos e participação cidadã, incentivando o protagonismo dos usuários; possibilitar experiências artísticas, culturais, esportivas e de lazer que ampliem sociabilidades; e favorecer atividades intergeracionais que fortaleçam vínculos familiares e comunitários, estimulando o respeito e a solidariedade.

5.2- Objetivos Específicos:

- Contribuir para um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo;
- Assegurar espaço de encontro para os idosos e encontros intergeracionais de modo a promover a sua convivência familiar e comunitária;
- Detectar necessidades e motivações e desenvolver potencialidades e capacidades para novos projetos de vida;
- Propiciar vivências que valorizam as experiências e que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários

VI- METAS

Objetivo Específico	Meta Quantitativa	Prazo de Execução	Responsável
Contribuir para um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo.	Realizar 48 encontros mensais com as oficinas de musicalização, arteterapia, horta e jardinagem e atividades psicoeducacionais.	12 meses	Coordenadora do Projeto / Instrutores das Oficinas/Psicopedagoga/Arteterapeuta/Educadora Musical/Educador de Mídia

Assegurar espaço de encontro para convivência familiar e comunitária.	Promover 4 encontros de convivência e 2 eventos intergeracionais envolvendo familiares e comunidade.	12 meses	Assistente Social /Psicopedagoga
Detectar necessidades, motivações e desenvolver potencialidades e capacidades.	Aplicar diagnóstico inicial e promover 4 ciclos de oficinas temáticas (1 por trimestre) com foco em autoconhecimento, habilidades e projetos de vida.	12 meses	Assistente Social/ Psicopedagoga
Propiciar vivências que estimulem autonomia e protagonismo social.	Criar um Grupo de Representantes dos Idosos (5 membros) para auxiliar no planejamento e avaliação das ações.	A partir do 3º mês e contínuo	Coordenadora do Projeto/Psicopedagoga
Favorecer o envelhecimento ativo e a estimulação cognitiva.	Desenvolver 24 oficinas psicoeducacionais (2 por mês) com exercícios de memória, atenção e linguagem.	12 meses	Psicopedagoga
Incentivar a convivência e novas	Realizar 4 atividades culturais ou de lazer (1 por	12 meses	Assistente Social/Psicopedagoga (envolvimento de todos que atuam no projeto)

sociabilidades .	trimestre), como visitas, apresentações ou rodas de música.		
Promover acesso à informação e fortalecimento de direitos.	Realizar 2 rodas de conversa cidadã sobre direitos da pessoa idosa, participação social e envelhecimento ativo.	1º e 2º semestre	Advogada e Assistente Social

VII METODOLOGIA:

QUADRO DEMONSTRATIVO DE ATIVIDADES

Etapa / Ação	Descrição da Atividade	Público-Alvo Participantes	Recursos Utilizados	Periodicidade / Duração Anual	Responsável pela Execução
Mobilização e sensibilização dos idosos	Divulgação do projeto, inscrição dos participantes e acolhimento inicial com apresentação das propostas.	30 idosos do território de abrangência.	Material gráfico, fichas de inscrição, espaço físico.	Janeiro e Fevereiro	Coordenação / Assistente Social/Psicopedagoga
Diagnóstico inicial	Entrevistas individuais e aplicação de questionários sobre perfil, interesses e necessidades dos participantes.	30 idosos.	Instrumentos de avaliação e fichas cadastrais.	Fevereiro	Assistente Social

Oficinas de Musicalização	Atividades com canto, instrumentos e ritmo, promovendo memória auditiva, socialização e prazer.	30 idosos divididos em grupos.	Instrumentos musicais simples, som, cadeiras em círculo.	48 encontros Todas as quintas feiras Horário 14:00 h	Educadora Musical / Psicopedagoga
Oficinas de Arteterapia	Expressão criativa através de pintura, colagem, argila e mandalas, estimulando autoestima e integração.	30 idosos.	Materiais de arte, pincéis, tintas, papel, argila.	48 encontros Todas as terças feira Horário: 14:30h	Arteterapeuta/ Psicopedagoga
Oficinas de Horta e Jardinagem	Práticas de cultivo e cuidados com plantas, estimulando o contato com a natureza e o trabalho coletivo.	30 idosos.	Vasos, sementes, ferramentas simples, solo e adubo.	48 encontros Todas as quartas feira Horário 15h	Educadora / Monitores
Atividades Psicoeducacionais com Estimulação Cerebral	Exercícios cognitivos (memória, atenção, raciocínio lógico, linguagem), dinâmicas e jogos mentais.	30 idosos.	Material pedagógico, cartazes, fichas de atividades.	48 encontros Todas as quintas feiras Horário: 15:30h	Psicopedagoga

Encontros Intergeracionais e Culturais (atividade extra)	Momentos de integração entre idosos, famílias e jovens com apresentações, rodas de conversa e lazer.	Idosos e familiares.	Som, microfone, local amplo, materiais decorativos	Trimestral	Coordenação / mediadores Psicopedagoga
Roda de Conversa sobre Direitos e Cidadania (atividade extra)	Conversas orientadas sobre direitos da pessoa idosa, políticas públicas e participação social.	30 idosos.	Materiais impressos, data show, cartazes.	Semestral (2 edições)	Advogada/ Psicopedagoga/ Assistente Social
Avaliação e Encerramento (atividade complementar)	Aplicação de instrumentos de avaliação e entrega de certificados de participação.	Todos os participantes.	Questionários, certificados, coffee break.	Avaliação Semestral Encerramento: ultimo mês do projeto	Coordenação / Equipe Técnica/ Monitores

Projeto Vivendo a Plenitude (6 horas semanais + as atividades extras)

O Projeto será realizado no período:

Arteterapia: terça feira às 14:30h

Atividades Ambiental (horta/Jardinagem: quarta feira às 15h

Musicalização: quinta feira às 14h

Estimulação Cerebral/Atividades Psicoeducacionais: quinta feira às 15:30h

As demais atividades serão agendas no decorrer do ano

VIII RECURSOS X CUSTOS X FONTES

8.1-QUADRO DE RECURSOS HUMANOS

QUANTIDADE	CARGO	FORMAÇÃO	CARGA HORARIA	FONTE PAGADORA	CLT
01	Coordenadora	Serviço Social	6h/semanal	CMS	CLT
01	Assistente Administrativo	Direito	3h/semanal	CMS	MEI
01	Assistente Social	Serviço Social	2h/semanal	CMS	RPA
01	Educadora	Magistério	6h/semanal	CMS	MEI
01	Educador de Mídia	Técnico em Publicidade	6h/semanal	CMS	MEI

- **RECURSOS HUMANOS: Voluntários/as da OSC:** Secretária Psicopedagoga, Arteterapeuta, Educadora Musical, Monitor/horta,jardinagem, Diarista (limpeza) e Jardineiro, sem ônus para o projeto.

8.2 -PREVISÃO ORÇAMENTÁRIA- FINANCIAMENTO CMS/BEBEDOIRO

NATUREZA DA DESPESA	CUSTO ANUAL
1-RECURSOS HUMANOS	
1.1-Coordenadora	9.600,00
1.2-Assistente social	4.800,00
1.3- Assistente Administrativo	4.200,00
1.4-Educadora(horta/jardinagem)	9.600,00
1.5-Educador de Mídia	9.600,00

SUB-TOTAL	37.800,00
2-MATERIAIS	
2.1 Material Permanente	4.250,00
2.2 Material de Consumo	
2.2.1 Material Psicopedagógico/Arte-Música	2.350,00
2.2.2 Material Gráfico (BANNER, PORTIFÓLIO, APOSTILAS, etc.),	3.851,02
2.2.3 Material Higiene / Limpeza	960,00
2.2.5 Material p/Horta e Jardinagem	1.740,00
SUB TOTAL 2	13.151,02
2.ALIMENTAÇÃO	
2.1 Alimentação dentro da Entidade Executora	6.600,00
SUB TOTAL 3	6.600,00
TOTAL GERAL	57.551,02

8.3 - PREVISÃO ORÇAMENTÁRIA – CONTRA PARTIDA DA INSTITUIÇÃO

8.3.1-CUSTO TOTAL DA ENTIDADE

NATUREZA DA DESPESA	CUSTO-ANUAL
1-Recursos Humanos (diarista, Jardineiro)	3.600,00
2-Materiais Pedagogicos/Arte	2.400,00
3-Material de Consumo (limpeza/horta/jardinagem)	2.000,00
4-Manutenção (conta de energia, reparos,etc)	4.500,00
TOTAL GERAL	12.500,00

8.3.2- FONTES DE RECEITAS TOTAL DA ENTIDADE

NATUREZA DA RECEITA	CUSTOS-ANUAL
1-Recurso Governamental	0,00
SUB TOTAL 1	0,00
RECURSOS PRÓPRIOS	
1.1-Sócios	5.200,00
1.2-Eventos	2.000,00
1.3-Vendas de Verduras	2.400,00
SOB TOTAL 2	8.600,00
TOTAL GERAL	8.600,00

8.3.3 - RESUMO DESPESA/RECEITA

DESPESA	RECEITA	TOTAL
12.500,00	8.600,00	- 3.900,00
<i>“ A OSC cobre o valor restante com doações espontâneas e aportes voluntários, não contabilizado no Plano por não terem previsibilidade.”</i>		
VOLUNTARIADO		
- Secretária		
- Psicopedagoga Clínica/Terapeuta Integrativa		
- Pedagoga/ Jornalista		
- Assistente Social		
- Psicóloga		
- Treinadora de Desenvolvimento Humano		
- Arte Terapeuta		
- Fisioterapeuta /Ortomolecular		
- Educador Ambiental: Horta e Jardinagem		
* não há ônus financeiro para o projeto.		

8.4-PLANO DE APLICAÇÃO –

8.4.1 – PREVISÃO DE CUSTO AGRUPADA POR CATEGORIA DE EXECUÇÃO

Importante: As categorias abaixo não representam etapas sequenciais. Cada categoria corresponde a um **agrupamento de ações e custos**, executadas **de forma simultânea e contínua** ao longo dos 12 meses do Projeto *Vivendo a Plenitude*. As oficinas e demais atividades iniciam no início da vigência e seguem até dezembro.

Categoria 1 – Gestão, Organização e Suporte Administrativo

Descrição das Ações Incluídas:

- Mobilização e inscrição de até 30 idosos;
- Acolhimento inicial e triagem;
- Organização administrativa do projeto;
- Aquisição de material permanente;
- Processos administrativos e prestação de contas durante todo o ano.

Período de Execução: Janeiro a Dezembro

Custo Total da Categoria: R\$ 18.651,02

Categoria 2 – Oficinas Contínuas (Psicoeducacionais, Musicalização, Arteterapia)

Descrição das Ações Incluídas:

- **48 oficinas psicoeducacionais:** exercícios cognitivos, dinâmicas e atividades de estimulação cerebral;
- **48 oficinas de musicalização e mídia/tecnologia:** ritmo, canto, percepção auditiva e inclusão tecnológica;
- **48 encontros de arteterapia:** pintura, argila, colagem e expressão emocional.

Período de Execução: Janeiro a Dezembro

Frequência: Aulas semanais (terças e quintas feiras das 14:30 às 16:30h))

Custo Total da Categoria: R\$ 15.100,00

Categoria 3 – Atividades Intergeracionais e Culturais

Descrição das Ações Incluídas:

- Realização de **4 grandes atividades culturais** e de convivência ao longo do ano: rodas de conversa, apresentações, integração entre idosos, familiares e comunidade.

Período de Execução: Março, Junho, Setembro e Dezembro, data a ser agendada.

Custo Total da Categoria: R\$ 5.450,00

Categoria 4 – Educação Ambiental: Horta e Jardinagem

Descrição das Ações Incluídas:

- **48 encontros** de práticas ambientais: plantio, cultivo, colheita e cuidados com o meio ambiente;
- Educação socioambiental com foco em autonomia, bem-estar e sustentabilidade.

Período de Execução: Janeiro a Dezembro
Frequência: Aulas semanais (quartas feiras, das 15 às 17h
Custo Total da Categoria: R\$ 15.850,00

Categoria 5 – Avaliação Parcial e Encerramento

Descrição das Ações Incluídas:

- Aplicação de instrumentos de avaliação no meio e final do projeto;
- Relatórios semestrais de desempenho;
- Organização de materiais;
- Atividade de encerramento e entrega de certificados.

Período de Execução: Julho e Dezembro
Custo Total da Categoria: R\$ 2.500,00

Resumo Geral das Categorias

Categoria	Descrição	Valor Total
1	Gestão, Organização e Suporte Administrativo	R\$ 18.651,02
2	Oficinas Contínuas	R\$ 15.100,00
3	Atividades Intergeracionais e Culturais	R\$ 5.450,00
4	Educação Ambiental	R\$ 15.850,00
5	Avaliação e Encerramento	R\$ 2.500,00
<u>TOTAL GERAL</u>		<u>R\$ 57.551,02</u>

8.4.2 - DESEMBOLSO CRONOLÓGICO DAS NATUREZA DAS DESPESAS MÊS A MÊS

Mês	RH	MP	MC	AL	SUB TOTAL
JANEIRO	3.150,00	0,00	1.495,91	150,00	4.795,91
FEVEREIRO	3.150,00	0,00	1.095,91	550,00	4.795,91
MARÇO	3.150,00	799,09	196,82	650,00	4.795,91
ABRIL	3.150,00	850,00	245,91	550,00	4.795,91
MAIO	3.150,00	850,00	245,91	550,00	4.795,91
JUNHO	3.150,00	750,91	245,00	650,00	4.795,91

JULHO	3.150,00	600,00	495,91	550,00	4.795,91
AGOSTO	3.150,00	400,00	695,91	550,00	4.795,91
SETEMBRO	3.150,00	0,00	995,91	650,00	4.795,91
OUTUBRO	3.150,00	0,00	1.095,91	550,00	4.795,91
NOVEMBRO	3.150,00	0,00	1.095,91	550,00	4.795,91
DEZEMBRO	3.150,00	0,00	996,01	650,00	4.796,01
TOTALGERAL	37.800,00	4.250,00	8.901,02	6.600,00	57.551,02

8.4.3- RESUMO: DESEMBOLSO CRONOLÓGICO

NATUREZA DA DESPEZA	CUSTO ANUAL
Recursos Humanos	37.800,00
Material Permanente	3.250,00
Material de Consumo	11.701,02
Alimentação	4.800,00
TOTAL GERAL	57.551,02

IX- PARCERIAS E ALIANÇAS

ORGANIZAÇÃO	PRINCIPAIS FUNÇÕES NO PROJETO
Associação Assistencial Espirita Casa de Maria	Cessão de espaço físico/voluntariado
Instituto Credicitrus	Doação de Computadores
WAY – Elaboração e Execução de Projetos para Desenvolvimento Humano LTDA - ME	Consultoria/suporte psicopedagógico/palestras
ARTICULAÇÃO INTERSETORIAL A Proarte/Proactive Interface: Arte/Cultura & Saúde Integral possui em sua essência a Interdisciplinaridade, quer seja no âmbito da equipe que a forma como no trato com os demais agentes sociais. Todos os Programas e projetos visam a parceria com os demais: OSC, Poder Público e Comunidade.	

X- Monitoramento e Avaliação

O monitoramento e a avaliação do Projeto *Vivendo a Plenitude* serão realizados de forma contínua e sistemática, garantindo o acompanhamento das ações, a verificação do cumprimento das metas estabelecidas e a mensuração dos resultados junto ao público idoso atendido.

1. Monitoramento Contínuo

O monitoramento será realizado pela Coordenação do Projeto, Assistente Social, Educadores e Oficineiros, contemplando:

- Acompanhamento mensal das atividades previstas no Plano de Trabalho e verificação da execução das oficinas, encontros e ações intergeracionais.
- Registro de presença dos participantes em todas as atividades.
- Relatórios mensais de cadaicineiro, contendo: conteúdo aplicado, evolução dos participantes, dificuldades encontradas e recomendações.
- Reuniões internas mensais da equipe técnica para alinhamento metodológico e análise do andamento do projeto.
- Registro fotográfico e documental das atividades, para fins de comprovação e prestação de contas ao poder público.
- Atualização contínua do prontuário dos participantes, por meio de fichas sociais, evoluções e observações técnicas.

2. Avaliação Periódica

A avaliação ocorrerá trimestralmente, com foco qualitativo e quantitativo, utilizando instrumentos específicos:

- Avaliação da evolução social e cognitiva dos idosos por meio de questionários, testes de memória, análise de engajamento e evolução comportamental.
- Avaliação do vínculo familiar e comunitário, por meio de entrevistas e observação das interações nos encontros.
- Avaliação de desempenho das oficinas, verificando se as metas quantificadas foram cumpridas.
- Avaliação de satisfação dos participantes, através de formulários semestrais.
- Reunião de devolutiva com a equipe, para ajustes metodológicos.

3. Participação Ativa dos Usuários

Será criado o Grupo de Representantes dos Idosos, composto por cinco participantes, responsável por:

- Auxiliar no planejamento das ações.
- Sugerir melhorias.
- Participar da avaliação trimestral das oficinas.

Essa estratégia promove protagonismo, autonomia e corresponsabilidade na condução do projeto.

4. Avaliação Final

No término do ciclo anual do projeto será elaborado um Relatório Final, contendo:

- Cumprimento das metas.

- Indicadores de impacto social.
- Evolução dos usuários.
- Análise comparativa entre diagnóstico inicial e final.
- Recomendações para o ciclo seguinte.

Esse relatório será entregue ao Conselho Municipal de Saúde, conforme diretrizes do Termo de Fomento e da Lei 13.019/2014.

5. Abordagem Integrativa no Acompanhamento

A avaliação também contará com acompanhamento psicossocial integrado, realizado pelas voluntárias que atuam há anos na entidade.

A Psicopedagoga aplicará técnicas de Coaching e Inteligência Emocional, favorecendo:

- Fortalecimento da autoestima e autoconfiança.
- Desenvolvimento da autonomia e tomada de decisões.
- Substituição de padrões de comportamento que dificultam a realização pessoal.

Acredita-se que, ao resgatar a força interior e reconhecer seu potencial, o idoso pode reencontrar um estado emocional mais leve, resiliente e esperançoso — condição essencial para um envelhecimento pleno e saudável.

XI- OUTROS DOCUMENTOS:

Esquema Geral do Projeto Vivendo a Plenitude



Módulo I VIAGEM NO TEMPO

-REPENSANDO AS ORIGENS

-DESABROCHAR DA VIDA

- ETAPAS DO PLANETA TERRA E DESENVOLVIMENTO HUMANO

-REESCREVENDO A HISTÓRIA



Módulo II AUTOCONHECIMENTO

- MENTE E CÉREBRO

-MEMÓRIA

-ESTIMULAÇÃO CEREBRAL



Módulo III ReViver

-MANIFESTAÇÃO DO AQUI E AGORA

-AUTO CURA

XII REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

I. Web Sites

- Revista Psicopedagogia – Aspectos da relação cérebro-comportamento (acesso 2010).
- SciELO – Envelhecimento (acesso 02.03.2018).
- SciELO – Senescência e Senilidade (acesso 01.02.2020).
- TodaMatéria – Sistema Límbico (acesso 03.11.2020).
- Delboni Auriemo – Telômeros (acesso dez. 2020).
- Respostas – Criação do Mundo (acesso mar. 2018).
- Brasil Escola – Teoria de Max Planck.
- Osny Ramos – Física Quântica na vida prática.
- BBC – Big Bang.
- Nilo Frantz – Fecundação humana (acesso nov. 2020).
- Mundo Educação – Evolução Humana (acesso jan. 2021).
- Prepara Enem – Teoria do Big Bang (acesso jan. 2021).
- Blog Interno ENEM – Max Planck e teoria quântica (acesso fev. 2021).
- Casa da Doula – Desenvolvimento do bebê (acesso 22.04.2018).
- Globo Educação – Evolução da Terra e fenômenos geológicos (acesso fev. 2019).
- Nova Escola – Jean Piaget (acesso 2010).
- Belas Artes – As 4 fases de Piaget (acesso nov. 2019).
- Gestão Escolar – Linha do tempo / galeria (acesso nov. 2019).
- Só História – Linha do tempo (acesso jun. 2020).
- História do Mundo – Portal (acesso jun. 2020).
- Wikipédia – Cronologia da História do Mundo.
- Techtudo – Árvore genealógica online.
- Revista Questão de Ciência – Mente e Cérebro (acesso jan. 2021).
- SciELO – PDF relação mente-cérebro (acesso 2014).
- Brasil Escola – Consciência moral e liberdade humana (acesso 2020).
- Zenklub – Mindfulness (acesso 01.02.2021).

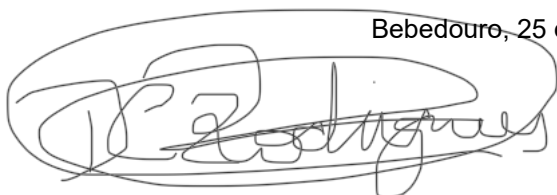
- Cloud Coaching – Diferença entre mente e cérebro (acesso 03.04.2020).
- ISSUU – Revista Mente e Cérebro (especial 50).
- YouTube – Entrevista Carlos Maurício Prado.
- Canção Nova – Importância do momento presente.
- Obvious – A importância de viver o agora.
- FAS da Psicanálise – Medicina Integral (2013).
- Essência da Mente – Terapia TFT.

II. Livros

- Freitas, Elizabete Viana & Py, Lúcia – Tratado de Geriatria e Gerontologia, 4ª ed., Guanabara Koogan, 2017.
- Malloy-Diniz, Leandro F. et al. – Avaliação Neuropsicológica, Artmed, 2010.
- Schneider, J. – Manual de Geriatria, Roca, 1985.
- Stuart-Hamilton, I. – A Psicologia do Envelhecimento, Artmed, 2002.
- Braden, Gregg – A Matriz Divina, Cultrix, 2008.
- Zohar, Danah – O Ser Quântico, Best Seller, 1990.
- Eagleman, David – Cérebro: Uma Biografia, Rocco, 2017.
- Kaku, Michio – O Futuro da Mente, Rocco, 2015.
- Piaget, Jean – Biologia e Conhecimento, Vozes.
- Piaget, Jean – Epistemologia Genética, Martins Fontes.
- Faria, Anália Rodrigues – O desenvolvimento da criança e do adolescente segundo Piaget, Ática, 1998.
- Seber, Maria da Glória – Piaget – O Diálogo com a Criança e o Desenvolvimento do Raciocínio, Scipione.
- Piaget, Jean – Seis Estudos de Psicologia, Forense Universitária, 1990.
- Blainey, Geoffrey – Uma breve história do mundo, Fundamento, 2012.
- Chesterton, G.K. – O Homem Eterno, Principis, 2020.
- Leite Filho, Tácito da Gama – Homem em Três Tempos, CPAD, 1982.
- Mlodinow, Leonard – De Primatas a Astronautas, Zahar, 2015.
- Pereira, Regina de Veiga – A História, Sextante, 2009.

- Águila, Jorge Batllori – Ginástica Mental, Vozes, 2015.
- Gym, Brain – Ginástica Cerebral, Editora XXI, 1996.
- Katz, Lawrence C. & Rubin, Manning – Mantenha seu Cérebro Vivo, Sextante, 2000.
- Petrie, Sidney & Stone, Robert B. – Como Ganhar Novas Forças com a Ginástica Mental, Record, 1967.
- Silva, Carla – Ginástica Cerebral: caixas e coleções, 2017.
- Brown, Brené – A Coragem de Ser Você Mesmo, Best Seller, 2021.
- Porter, Eleanor H. – Pollyanna, Companhia Editora Nacional, 1999.
- Tolle, Eckhart – O Poder do Agora, Sextante, 2002.
- Tolle, Eckhart – Praticando o Poder do Agora, Sextante, 2016.
- Chopra, Deepak & Tanzi, Rudolph E. – Você é a Cura, Alaúde, 2018.

Bebedouro, 25 de Novembro de 2025



Delma de Cássia Zanzarini Rodrigues

Coordenadora do Projeto

Sueli Graick Carizio

Presidente da OSC