

## PLANO DE TRABALHO PROJETO XÔ BENGALA

<b>1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE</b>		
<b>Razão Social:</b> AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITACAO, PROJETOS CIENTIFICICOS E DE INOVACAO TECNOLOGICA		
<b>CNPJ:</b> 08.823.229/0001-38		
<b>Endereço Completo:</b> Q SHN QUADRA 02 BLOCO E LOJA PARTE C, 21 – ASA NORTE		
<b>Município:</b> BRASILIA	<b>UF:</b> DF	<b>CEP:</b> 70.702-904
<b>Nome do Representante Legal:</b> MARCELO HENRIQUE SILVA		
<b>Cargo:</b> PRESIDENTE		
<b>RG:</b> 1882385	<b>Órgão Exp:</b> SSP/DF	<b>CPF:</b> 658.531.801-34
<b>Telefone Fixo:</b>	<b>Telefone Celular:</b> 61 99884-5412	
<b>E-Mail do Representante Legal:</b> marcelo@avantebrasil.org.br		
<b>ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA</b>		
<b>Responsável acompanhamento parceria:</b> Kátia Tavares de Oliveira Ribeiro Machado		
<b>Função na parceria:</b> Gestor do Projeto		
<b>RG:</b> 3599942	<b>Órgão Expedidor:</b> SSP/DF	<b>CPF:</b> 024.978.131-08
<b>Celular:</b> 61 98130-7967	<b>E-Mail:</b> katiatavares.prbgama@gmail.com	

<b>2. IDENTIFICAÇÃO DO ÓRGÃO CONCEDENTE</b>	
<b>Nome do órgão:</b> SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E CIDADANIA	
<b>CNPJ:</b> 08.685.528/0001-53	
<b>Endereço:</b> SAIN – Estação Rodoferroviária – ala central	
<b>U.F:</b> DF	<b>CEP:</b> 70.631-900

<b>3. DESCRIÇÃO DO PROJETO/ATIVIDADE/AÇÃO</b>		
<b>TÍTULO DO PROJETO:</b> XÔ BENGALA		
<b>PERÍODO DE EXECUÇÃO:</b>	<b>INÍCIO:</b> 18/12/2023	<b>TÉRMINO:</b> 18/05/2024
<b>VALOR TOTAL:</b> R\$ 249.995,28 (Duzentos e quarenta e nove mil novecentos e noventa e cinco reais e vinte e oito centavos)		
<b>OBJETO:</b> Execução de um programa piloto de atividade física funcional e inclusão digital utilizando movimentos orgânicos do dia a dia, voltado para população idosa do Distrito Federal, com quantitativo mínimo de 80 idosos para avaliação do programa como política pública.		
<b>PÚBLICO ALVO:</b> O Público alvo do projeto piloto “XÔ BENGALA” é a População Idosa Do Distrito Federal.		
<b>META DE ATENDIMENTO:</b> 2 (DOIS) EVENTOS para 200 (DUZENTAS) PESSOAS. 80 (OITENTA)		

IDOSOS EFETIVOS CADASTRADOS PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA.

**RECURSOS DA CONCEDENTE:** R\$ 249.995,28 (Duzentos e quarenta e nove mil novecentos e noventa e cinco reais e vinte e oito centavos)

**RECURSOS PROPRIOS OSC:** NÃO HÁ PREVISÃO DE CONTRAPARTIDA

**RECURSOS TOTAIS DA PARCERIA:** R\$ 249.995,28 (Duzentos e quarenta e nove mil nove- centos e noventa e cinco reais e vinte e oito centavos)

#### 4. JUSTIFICATIVA

O Brasil, assim como muitos outros países, enfrenta o desafio de uma população idosa crescente. Com o aumento da expectativa de vida, é essencial considerar como garantir que nossos idosos tenham uma qualidade de vida saudável e ativa. No entanto, a terceira idade muitas vezes se depara com obstáculos como a perda de massa muscular, a diminuição da mobilidade, a fragilidade óssea e a predisposição a doenças crônicas. Diante disso, a atividade física diária, como a atividade física, desempenha um papel crucial para melhorar significativamente a vida dos idosos.

Um dos principais desafios que os idosos enfrentam é a sarcopenia, a perda progressiva de massa e força muscular. A sarcopenia pode levar a uma série de problemas de saúde, como a diminuição da independência funcional, aumento do risco de quedas e fraturas, e uma maior probabilidade de desenvolver doenças metabólicas. Além disso, problemas como a osteoporose podem ser agravados pela inatividade física, tornando os ossos mais suscetíveis a fraturas. A má alimentação também pode ser um fator contribuinte para a fragilidade e adiminuição da funcionalidade dos idosos.

A boa notícia é que a atividade física, quando realizada de forma adequada e orientada por profissionais especializados, pode ser altamente benéfica para os idosos. Essa forma de atividade física oferece uma série de melhorias significativas em sua qualidade de vida.

Em primeiro lugar, a atividade física promove o aumento da massa muscular e fortalece o sistema musculoesquelético. Isso ajuda a prevenir e combater a sarcopenia, proporcionando aos idosos mais força e resistência para realizar suas atividades diárias com facilidade. Além disso, o fortalecimento muscular auxilia na proteção das articulações, reduzindo o risco de lesões e melhorando a mobilidade.

Em segundo lugar, a prática regular de atividade física estimula o metabolismo, contribuindo para o controle do peso corporal e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares e

diabetes tipo 2. Manter um peso saudável é crucial para a saúde geral dos idosos e pode ajudar a aliviar a pressão sobre as articulações e a coluna vertebral.

Outro benefício importante da atividade física é a melhoria da densidade mineral óssea. Os exercícios de resistência podem ajudar a retardar a progressão da osteoporose, fortalecendo os ossos e reduzindo o risco de fraturas, proporcionando uma vida mais ativa e independente.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também desempenha um papel fundamental no bem-estar mental e emocional dos idosos. A atividade física regular libera endorfinas, os neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, reduzindo o estresse, ansiedade e sintomas de depressão.

No entanto, é importante ressaltar que a atividade física para idosos deve ser realizada de forma segura e adequada, considerando as condições de saúde individuais e sempre sob a supervisão de profissionais capacitados. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é essencial que o idoso passe por uma avaliação médica completa para garantir que ele esteja apto a praticar atividades físicas.

Em suma, a atividade física é uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida dos idosos no Brasil e em todo o mundo. Ela oferece benefícios físicos e mentais significativos, auxiliando na prevenção de doenças, na melhoria da força muscular, na mobilidade e na independência funcional. Ao incentivar e apoiar a prática de atividade física diária, estamos em um envelhecimento saudável e ativo para nossos idosos, permitindo que eles desfrutem plenamente da vida em sua fase mais madura.

A utilização de um aplicativo de treinamento pode trazer inúmeros benefícios para a população idosa, contribuindo significativamente para melhorar sua qualidade de vida.

Abaixo, destacamos vantagens específicas que um aplicativo pode oferecer para a terceira idade:

1. Acesso à Informação e Orientação Adequada: Um aplicativo de treinamento para idosos pode fornecer informações e orientações específicas para suas necessidades e condições de saúde. Com conteúdo elaborado por profissionais especializados, os idosos terão acesso a programas de exercícios seguros e eficazes, evitando riscos de lesões e problemas de

saúde decorrentes de atividades inapropriadas.

2. **Praticidade e Flexibilidade:** O uso de um aplicativo de treinamento permite que os idosos realizem seus exercícios em casa ou em qualquer lugar de sua preferência, adaptando-se às suas rotinas e limitações. Essa praticidade elimina a necessidade de deslocamentos a academias ou estabelecimentos de treinamento, tornando o processo mais conveniente e acessível.

3. **Personalização dos Treinos:** Cada faixa etária é única e possui condições físicas e de saúde distintas. Um aplicativo de treinamento pode oferecer a possibilidade de personalizar os exercícios com base nas capacidades e metas individuais de cada faixa etária. Dessa forma, os idosos podem trabalhar em seu próprio ritmo, respeitando suas limitações e necessidades específicas.

4. **Motivação e Acompanhamento:** Através de recursos interativos e ferramentas de acompanhamento, os aplicativos de treinamento podem ajudar os idosos a se manterem motivados. Gráficos de progresso, desafios e notificações incentivadoras podem estimulá-los a aderir ao programa de exercícios e manter uma rotina consistente.

### **ITENS DE AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO UMA POLÍTICA PÚBLICA**

- 1. ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO:** Alguns aplicativos de treinamento incluem recursos de comunidade, permitindo que os idosos compartilhem suas experiências, troquem dicas e interajam com outras pessoas da mesma faixa etária. Essa interação social é benéfica para o bem-estar emocional e pode combater o isolamento social comum entre a terceira idade.
- 2. LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES:** Os aplicativos podem enviar lembretes e criar rotinas de treinamento, ajudando os idosos a manterem-se consistentes em suas práticas. Ter uma programação estruturada e receber notificações regulares ajuda a evitar o esquecimento ou negligência das sessões de exercício.
- 3. PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA:** Ao permitir que os idosos pratiquem atividades físicas em seu próprio ritmo e ambiente, um aplicativo de treinamento empondera-os e fortalece sua autoestima. A sensação de realização e autonomia contribui para uma visão mais positiva do envelhecimento.

OBS.: Os itens de favorecimento de um aplicativo não serão avaliados em sua totalidade devido a falta de recursos para demais ações necessárias à aplicação.

Em resumo, um aplicativo de treinamento voltado para a terceira idade pode ser uma fer-

ramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Ao oferecer exercícios adequados, personalização, motivação, acompanhamento e estímulo à socialização, esses aplicativos capacitam os idosos a cuidarem de sua saúde física e mental, promovendo um envelhecimento mais saudável, ativo e independente.

A variedade de opções de treinamento oferecidas pelos aplicativos também é um fator importante para a inclusão digital na terceira idade. Os idosos podem escolher entre uma ampla gama de exercícios, como alongamento, exercícios aeróbicos leves, fortalecimento muscular e ioga. Essa diversidade permite que eles encontrem atividades que sejam adequadas e prazerosas, tornando a prática de exercícios mais estimulante e sustentável ao longo do tempo.

A inclusão digital na prática de atividade física em casa também promove a interação social. Mesmo que os idosos realizem seus treinos individualmente, alguns aplicativos oferecem a opção de compartilhar o progresso e conquistas com amigos e familiares. Essa interação virtual pode aumentar o senso de conexão e pertencimento, combatendo o isolamento social, que é um desafio enfrentado por muitos idosos.

É importante destacar que a inclusão digital na terceira idade requer suporte e orientação adequados. Oferecer capacitação e treinamento básico em tecnologia para os idosos é fundamental para que eles possam utilizar os aplicativos de forma eficaz e segura. Além disso, é essencial incentivar um ambiente de apoio e encorajamento, onde os idosos se sintam à vontade para explorar e experimentar novas tecnologias.

Em conclusão, a inclusão digital através do uso de aplicativos de treino físico em casa pode ser um novo capítulo de saúde e autonomia para a população idosa, utilizando movimentos orgânicos do dia a dia. Essa tecnologia possibilita a prática de atividade física de forma segura, flexível e orientada, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Ao proporcionar acesso à informação e recursos para cuidar da saúde física, a inclusão digital fortalece o envelhecimento saudável e ativo, permitindo que os idosos vivam plenamente e com vitalidade em todas as fases da vida.

Cabe ainda observar que segundo a política nacional de saúde da pessoa idosa, o sistema de saúde brasileiro tradicionalmente está organizado para atender à saúde materno-infantil e não tem considerado o envelhecimento como uma de suas prioridades. Uma importante consequência do aumento do número de pessoas idosas em uma população é que esses indivíduos provavelmente apresentarão um maior número de doenças e/ou condições crônicas que requerem mais serviços sociais e médicos e por mais tempo (Firmo et al, 2003). Isso já pode ser notado, uma vez que a população idosa, que hoje representa cerca de 9% da população, consome mais de 26% dos recursos de internação hospitalar no SUS (Lima-Costa et al, 2000). Além disso, é notável a carência de profissionais qualificados para o

cuidado ao idoso, em todos os níveis de atenção.

Outro fato importante a ser considerado é que saúde para a população idosa não se restringe ao controle e à prevenção de agravos de doenças crônicas não-transmissíveis. Saúde da pessoa idosa é a interação entre a saúde física, a saúde mental, a independência financeira, a capacidade funcional e o suporte social (Ramos, 2002).

As políticas públicas de saúde, objetivando assegurar atenção a toda população, têm dado visibilidade a um segmento populacional até então pouco notado pela saúde pública - os idosos e as idosas com alto grau de dependência funcional -. É possível a criação de ambientes físicos, sociais e atitudinais que possibilitem melhorar a saúde das pessoas com incapacidades tendo como uma das metas ampliar a participação social dessas pessoas na sociedade (Lollar & Crews, 2002). Por isso mesmo, é imprescindível oferecer cuidados sistematizados e adequados a partir dos recursos físicos, financeiros e humanos de que se dispõe hoje.

A população idosa do Distrito Federal tem crescido, acompanhando a tendência demográfica mundial e nacional. Em 2018, 303.017 idosos viviam no DF, cerca de 10,5% de seu contingente populacional, mas, segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa do DF pode chegar a 565 mil, em 2030.

Esses dados fazem parte do estudo Retratos sociais 2018 – A população idosa no Distrito Federal, realizado pela Codeplan, com base nos dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD) de 2018 e considera, segundo a legislação, como população idosa aquela com 60 anos ou mais.

#### **JUSTIFICATIVA PARA APLICAÇÃO DO PROGRAMA NESSAS REGIÕES ADMINISTRATIVAS.**

**Entre os idosos, 59,7% têm entre 60 e 69 anos e 57,9% são mulheres. As Regiões Administrativas (RA) que concentram o maior número de idosos são Ceilândia, Plano Piloto e Taguatinga.**

Segundo o estudo, apenas 2,5% das pessoas idosas nasceram no Distrito Federal. A maior parte (43,3%) veio do Nordeste e vive principalmente nas RAs de rendas média-baixa e baixa. Por outro lado, 47,1% dos idosos que vivem nas RAs de alta renda são naturais do Sudeste.

Os idosos são, em sua maioria, casados ou em união estável (55%) e 19,6% viúvos. Entre os viúvos, mais de 80% são mulheres.



Quanto à ocupação, 61% das pessoas idosas são chefes de família, dos quais 68,8% são homens. Nas RAs de baixa renda, as mulheres somam 61% e homens 58% enquanto chefes de domicílio.

Entre os idosos, 7,5% são analfabetos; 33,3% têm o ensino fundamental incompleto e 8,8% o fundamental completo. Com ensino médio completo, 24%, e, com superior completo, 26,4%.

Segundo os autores, o crescimento da população idosa no Distrito Federal, permanecendo essa tendência, reforçam a necessidade de se pensar, cada vez mais, políticas voltadas para essa população, em especial políticas de previdência, saúde, proteção social e de integridade como, também, de reinserção no mercado de trabalho.

## 5. APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

A AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITAÇÃO, PROJETOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA, localizada no SHN Quadra 02, Bloco E, loja 21 – Parte C – Asa Norte, CEP: 70.702-904, Brasília - Distrito Federal, inscrita no CNPJ 08.823.229/0001-38, telefone 61-99884-5412, sem fins econômicos e/ou lucrativos de duração por prazo indeterminado, com personalidade jurídica de direito privado, constituída sob a forma de associação civil

A AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITAÇÃO, PROJETOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA informa ainda que atua desde 2007, ano de sua fundação, quando ainda possuía o nome de Associação Conviver, recebeu em 2008 da Câmara Legislativa do DF uma Moção de Louvor pela implementação de projeto de atendimento à crianças e mulheres vítimas de violência.

A Câmara Legislativa do Distrito Federal,  
mediante proposição do Deputado Brunelli, confere a presente

## Moção de Louvor

a Patrícia Viana Cruz

pelos relevantes serviços prestados pela Associação Conviver Assistência a Saúde e Cidadania,  
as inúmeras crianças e mulheres vítimas de abuso sexual e violência familiar.

Brasília, 21 de outubro de 2008.

120ª da República e 49ª de Brasília

VENTURA VENTIS

Deputado Alirio Neto

Presidente

CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL

Ainda em 2007 recebeu do então Ministro de Justiça Dr. Romeu Tuma Júnior o Certificado de OSCIP.



A AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITAÇÃO, PROJETOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA tem por finalidade principal a promoção gratuita de projetos, programas, eventos e ações nas áreas da educação e saúde e a promoção de projetos, programas, eventos e ações nas áreas da educação, cultura defesa e conservação do patrimônio histórico e artístico, esporte, ciência e tecnologia, ecologia, empreendedorismo e assistência social, voluntariado, desenvolvimento econômico e social e combate à pobreza, experimentação, não



lucrativa, de novos modelos sócio produtivos e de sistemas alternativos de produção, comércio, emprego, crédito e estudos e pesquisas para o desenvolvimento, serviços de levantamento de fundo sob contrato, atividade de intermediação e agenciamento de serviços e negócios, disponibilização e a implementação de tecnologias voltadas à mobilidade de pessoas, por qualquer meio de transporte, apoiando, mantendo, incentivando, promovendo, investido e desenvolvendo eventos, projetos, programas, instituições de ensino, institutos, centros de formação e realizações de interesse social, nas áreas acima descritas, ou onde julgar necessário a diretoria em exercício, ou ainda em locais onde não houver programas, nem projetos governamentais ou de outras entidades, inclusive para atender a portadores de deficiência e pessoas com necessidades especiais, seus familiares, ou pessoas e entidades que visem o seu interesse e apoio, firmando com isso, parceria, convênio ou outra forma de contrato bilateral, tanto no setor privado como no público, em colaboração com os Poderes Públicos na consecução das políticas e programas de atendimento cultural e socioeducativos, visando contribuir para o desenvolvimento da pesquisa científica e aplicada no contexto da planificação do desenvolvimento social no universo dos direitos humanos e da democracia.

Desde o ano de sua fundação sempre tem atuado, de forma continuada e com apoio da iniciativa privada, em projetos sociais como:

- Arrecadação e distribuição de cestas básicas para famílias, asilos e creches em vulnerabilidade social e financeira;
- Arrecadação de distribuição de brinquedos para crianças de abrigos e baixa renda;
- Treinamento e capacitação de jovens e adolescentes para inserção no mercado de trabalho; e
- Treinamento e capacitação de jovens e adolescentes no esporte com suporte de deslocamento, alimentação e uniforme.

Nestes casos a associação se reserva o direito de preservar os parceiros, instituições e pessoas apoiadas/beneficiadas devido a política associativa acordada com todos os envolvidos.

## 6. DESCRIÇÃO DO PROJETO/ATIVIDADE

### VÉRTICE 01

#### **Atividade Física na Terceira Idade: Autonomia e Longevidade em Movimento**

O envelhecimento é uma das etapas mais significativas da vida, uma jornada que nos traz experiências, sabedoria e, sem dúvida, desafios únicos. Para a população idosa, a busca por uma vida saudável e ativa é essencial para conquistar autonomia e longevidade. Nesse contexto, a prática regular de atividade física emerge como uma aliada poderosa, capaz de promover benefícios extraordinários para o bem-estar físico e mental dos idosos.

Ao longo dos anos, é natural que algumas limitações físicas surjam. No entanto, é fundamental compreender que a inatividade pode agravar essas limitações e reduzir a independência funcional. A adoção de um estilo de vida ativo pode ser o segredo para a manutenção de uma vida plena e autônoma mesmo em idades avançadas.

A atividade física adequada e orientada, adaptada às necessidades individuais dos idosos, pode trazer uma série de benefícios concretos. Um dos primeiros impactos positivos é o fortalecimento dos músculos e ossos. Esse reforço físico, obtido através de exercícios de resistência, pode prevenir a perda de massa muscular e a fragilidade óssea, reduzindo o risco de quedas e fraturas.

Outra vantagem relevante é a melhoria do sistema cardiovascular. A prática regular de exercícios aeróbicos pode aumentar a resistência física, fortalecer o coração e reduzir as chances de desenvolver problemas cardíacos, que são mais comuns com o avanço da idade.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também desempenha um papel crucial na saúde mental dos idosos. A liberação de endorfinas durante o exercício promove uma sensação de bem-estar, diminui a ansiedade, o estresse e até mesmo os sintomas de depressão. Esses aspectos emocionais são essenciais para garantir uma mente equilibrada e uma perspectiva positiva sobre a vida durante a terceira idade.

Outro fator importante é a socialização que a atividade física pode proporcionar. Participar de aulas em grupo, caminhadas no parque ou atividades recreativas estimula o convívio social e cria laços com outras pessoas que compartilham interesses semelhantes. A interação social fortalece os laços emocionais, combate o isolamento e contribui para uma vida mais plena e feliz.

A autonomia conquistada através da atividade física é uma das maiores recompensas para a população idosa. Capacidades funcionais preservadas, como equilíbrio, coordenação e mobilidade, permitem que os idosos mantenham a independência nas atividades diárias, como se vestir, caminhar ou realizar tarefas domésticas.

É fundamental destacar que a prática de atividade física deve ser adaptada individualmente e contar com o acompanhamento de profissionais de saúde qualificados. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é aconselhável realizar uma avaliação médica para garantir que a pessoa esteja apta a praticar atividades físicas e identificar quais exercícios são mais adequados para suas condições de saúde.

Em síntese, estimular a prática de atividade física na população idosa é um investimento valioso em autonomia e longevidade. A atividade física adequada pode fortalecer o corpo, nutrir a mente e enriquecer as relações sociais, permitindo que os idosos vivam de forma

independente, com vitalidade e entusiasmo, desfrutando de todos os momentos que a vida tem a oferecer, independentemente da idade.

## VÉRTICE 02

### **Inclusão Digital na Terceira Idade: Um Novo Capítulo de Saúde e Autonomia com o Aplicativo de Treino em Casa**

Com o avanço da tecnologia, o mundo tem passado por uma revolução digital que impacta diretamente a vida de todas as gerações. Na população idosa, a inclusão digital tem se tornado cada vez mais relevante, proporcionando oportunidades de participação ativa na sociedade moderna. Uma das áreas em que essa inclusão pode ser especialmente benéfica é na promoção da saúde e do bem-estar físico, através do uso de aplicativos de treino físico em casa.

A inclusão digital na terceira idade tem o potencial de abrir novos horizontes e possibilitar uma vida mais independente e saudável. Por meio de um aplicativo de treino físico em casa, os idosos podem acessar um mundo de possibilidades de exercícios adaptados às suas necessidades e capacidades individuais. Isso permite que eles realizem atividades físicas de maneira segura e orientada, mesmo no conforto do lar.

Um dos principais benefícios do uso de um aplicativo de treino em casa é a flexibilidade que ele oferece. Os idosos podem escolher a hora e o local mais convenientes para realizar suas sessões de exercícios. Com orientações e demonstrações em vídeo, o aplicativo guiará os idosos através dos movimentos, garantindo a correta execução das atividades e evitando lesões.

Além disso, a inclusão digital proporciona um senso de autonomia e controle sobre a própria saúde. Os idosos podem monitorar seu progresso, definir metas individuais e realizar seus treinos em seu próprio ritmo, respeitando suas limitações e necessidades específicas. A sensação de estar no controle de sua própria saúde física é empoderadora e contribui para a melhoria da autoestima e bem-estar emocional.

Desta forma o projeto será executado conforme cronograma de execução compreendendo ações de atividades físicas e inclusão digital.

PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006.

Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

O projeto é consoante ao item 3.1 das diretrizes da política nacional de saúde da pessoa idosa, qual seja:

## DIRETRIZES

### 3.1. Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

A promoção do envelhecimento ativo, isto é, envelhecer mantendo a capacidade funcional e a autonomia, é reconhecidamente a meta de toda ação de saúde. Ela permeia todas as ações desde o pré-natal até a fase da velhice. A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos das pessoas idosas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização determinados pela Organização das Nações Unidas (WHO, 2002). Para tanto é importante entender que as pessoas idosas constituem um grupo heterogêneo. Também será necessário vencer preconceitos e discutir mitos arraigados em nossa cultura. Os profissionais de saúde e a comunidade devem perceber que a prevenção e a promoção de saúde não é privilégio apenas dos jovens. A promoção não termina quando se faz 60 anos e as ações de prevenção, sejam elas primárias, secundárias ou terciárias, devem ser incorporadas à atenção à saúde, em todas as idades.

Envelhecimento bem-sucedido pode ser entendido a partir de seus três componentes:

(a) menor probabilidade de doença; (b) alta capacidade funcional física e mental; e (c) engajamento social ativo com a vida (Kalache & Kickbush, 1997; Rowe & Kahn, 1997; Healthy People 2000). O Relatório Healthy People 2000 da OMS enfatiza em seus objetivos: aumentar os anos de vida saudável, reduzir disparidades na saúde entre diferentes grupos populacionais e assegurar o acesso a serviços preventivos de saúde. Além disso, é preciso incentivar e equilibrar a responsabilidade pessoal – cuidado consigo mesmo – ambientes amistosos para a faixa etária e solidariedade entre gerações. As famílias e indivíduos devem se preparar para a velhice, esforçando-se para adotar uma postura de práticas saudáveis em todas as fases da vida (OMS, 2002).

Com a perspectiva de ampliar o conceito de “envelhecimento saudável”, a Organização Mundial da Saúde propõe “Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde” (2005), ressaltando que o governo, as organizações internacionais e a sociedade civil devam implementar políticas e programas que melhorem a saúde, a participação e a segurança da pessoa idosa. Considerando o cidadão idoso não mais como passivo, mas como agente das ações a eles direcionadas, numa abordagem baseada em direitos, que valorize os aspectos da vida em comunidade, identificando o potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida

## 7. OBJETIVOS

### OBJETIVO GERAL:

Execução de um programa piloto de atividade física funcional e inclusão digital utilizando movimentos orgânicos do dia a dia, voltado para população idosa do Distrito Federal, com quantitativo mínimo de 80 idosos para avaliação do programa como política pública.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Conforme justificativa apresentada e objeto do projeto, os objetivos da aplicação do programa Xô Bengala como política pública são:

1. Estimular os idosos à Socialização.
2. Estimular os idosos às Lembranças e Rotinas Regulares.
3. Estimular os idosos à Independência e Autoestima.
4. Estimular os idosos à hábitos saudáveis.
5. Estimular os idosos ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

Pesquisa com Avaliação do Impacto do programa como política pública:

- Avaliação quanto à promoção de estímulo à socialização;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo às lembranças e rotinas regulares; e
- Avaliação quanto à promoção de independência e autoestima;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo à hábitos saudáveis;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

8. METAS A SEREM ATINGIDAS				
METAS		INDICADORES	VERIFICAÇÃO	
REALIZAR PLANEJAMENTO;		CONTRATOS DA EQUIPE; ATA DA REUNIÃO DE ALINHAMENTO.	RELATÓRIO À SEJUS COM ANEXO DOS CONTRATOS CELEBRADOS E DA ATA DA REUNIÃO DE ALINHAMENTO.	
REALIZAR EVENTO DE LANÇAMENTO PARA 200 PESSOAS DO PROJETO EM CEILÂNDIA;		FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;	RELATÓRIO À SEJUS E ENVIO ANEXO COM FOTOS DO EVENTO, LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;	
DISPONIBILIZAR	ACESSO PÚ-	APLICATIVO PUBLICADO NA GOOGLE PLAY;	RELATÓRIO À SEJUS E ENVIO	

BLICO AO APLICATIVO XÔ BENGALA;	RELATÓRIO DE LOGINS.	DE LINK DE ACESSO E RELATÓRIO DE LOGINS.
REALIZAR EVENTO DE ENCERRAMENTO PARA 200 PESSOAS DO PROJETO NO GAMA;	FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;	RELATÓRIO À SEJUS E ENVIO ANEXO COM FOTOS DO EVENTO, LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;
REALIZAR PESQUISA COM 80 PARTICIPANTES.	RELATÓRIO COM PESQUISA ANALÍTICA CONSOLIDADA COM A AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA.	RELATÓRIO À SEJUS COM ENVIO DA PESQUISA CONSOLIDADA COM MÍNIMO DE 80 FORMULÁRIOS DE PARTICIPANTES ANEXOS.
PRESTAR DE CONTAS	RELATÓRIO FINAL DE PRESTAÇÃO DE CONTAS.	RELATÓRIO TÉCNICO E FINANCEIRO À SEJUS COM ENVIO DE FOTOS DOS EVENTOS; RESULTADO DA PESQUISA CONSOLIDADA COM 80 PARTICIPANTES; E RELATÓRIO FINANCEIRO COM NOTAS FISCAIS DOS GASTOS EM CONFORMIDADE COM PLANILHA DE CUSTOS.

9. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO			
META	AÇÕES	INÍCIO	TÉRMINO
REALIZAR PLANEJAMENTO DAS AÇÕES;	1. CONTRATAR EQUIPE; 2. REALIZAR REUNIÃO DE ALINHAMENTO;	18/12/2023	10/02/2024
REALIZAR O EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROJETO EM CEILÂNDIA;	1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL;	17/02/2024	17/02/2024



	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO;</li> <li>3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL;</li> <li>4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FÍSICA FUNCIONAL COM PERSONAL TRAINER;</li> <li>5. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;</li> <li>6. DISTRIBUIR KITS LANCHES</li> <li>7. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PARA ATÉ 200 PARTICIPANTES;</li> </ol>		
DISPONIBILIZAR ACESSO AO APLICATIVO;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DISPONIBILIZAR LINK DE ACESSO AO APLICATIVO VIA GOOGLE PLAY;</li> <li>2. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROGRAMA DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;</li> <li>3. REALIZAR ACOMPANHAMENTO DAS INTERAÇÕES DOS IDOSOS POR MEIO DE RELATÓRIOS DE LOGINS;</li> </ol>	10/03/2024	17/05/2024
REALIZAR EVENTO DE ENCERRAMENTO DO PROJETO NO GAMA;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL;</li> <li>2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO;</li> <li>3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL;</li> </ol>	16/03/2024	16/03/2024

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FISICA;</li> <li>5. REALIZAR CAMINHADA 2 KM;</li> <li>6. REALIZAR PREMIAÇÃO;</li> <li>7. DISTRIBUIR KITS LANCHES;</li> <li>8. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PREMANESCENTES DO EVENTO 1, SE HOUVER.</li> </ol>		
REALIZAR PESQUISA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO REALIZAR CADASTRO DOS PARTICIPANTES QUE SE INTERESSEM EM PARTICIPAR DA PESQUISA;</li> <li>2. ACOMPANHAR UTILIZAÇÃO DO APLICATIVO PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA POR MEIO DE RELATÓRIO DE LOGINS;</li> <li>3. APÓS EVENTO DE ENCERRAMENTO INICIAR PESQUISA DE IMPACTO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</li> <li>4. REALIZAR ENTREVISTAS PARA PREENCHIMENTO DOS FORMULÁRIOS DE ANÁLISE DE IMPACTO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</li> <li>5. ELABORAR RELATÓRIO COM RESULTADO FINAL DA PESQUISA;</li> </ol>	25/01/2024	25/04/2024
PRESTAR CONTAS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ELABORAR RELATÓRIO MENSAL E FINAL DE PRESTAÇÃO DE CONTAS.</li> </ol>	18/01/2024	18/05/2024

## 10.METODOLOGIA

### • DO PLANEJAMENTO

Após a celebração do Termo de Fomento, o presidente da instituição tomará providências para a **contratação da equipe**.

Após contratação da equipe o Gestor do projeto realizará uma **reunião de alinhamento** com a equipe para organizar as ações que se seguirão.

Após alinhamento a equipe tomará **providências para início das ações** que se seguirão.

- **DA REALIZAÇÃO EVENTO LANÇAMENTO DO PROGRAMA 17 DE FEVEREIRO 2024.**

A realizar-se preferencialmente Eqnp 22/26 área especial Módulo C, Setor P Sul, Ceilân- dia às 9h am.

Ponto de inscrição instalado no local 2 dias antes do evento.

Divulgação digital para a população específica por meio de impulsionamento nas redes sociais;

Divulgação física por meio de recursos visuais; e

Visitas a associações sociais e entidades religiosas IN LOCO; Cadastrar os

idosos para participação no programa;

Contratar empresa de ônibus executivo para transporte dos idosos;

Contratar empresa para ofertar lanche saudável para os idosos; Contratar empresa de áudio visual;

Contratar empresa de locação de tenda;

Contratar empresa de locação de cadeiras;

Contratar empresa de locação de palco;

Ofício à CAESB para fornecimento de água potável;

Ofício aos Bombeiros para suporte;

Ofício ao SAMU para suporte; Ofício à

Polícia militar para suporte;

Ofício à administração regional para suporte;

Interação ao vivo com idoso que tem a saúde transformada pela atividade física; Palestra com orientações da Personal Trainer;

Testemunho de idosos que praticam atividade física;

Palestra com orientação de inclusão digital; Interação

social com música e dança;

Finalização do evento com grito de guerra XÔ BENGALA.

- **DA DISPONIBILIZAÇÃO DO APLICATIVO DIA 10 DE MARÇO DE 2024**

Contratar Locação e manutenção do aplicativo por 5 meses; Formulário de anamnese de comorbidades;

Aviso de auto responsabilidade; Cardápio

de vídeos – Atividade Física. Chat – Inclusão

social e digital.

Botão do Pânico – disk 100; Relatório

de login

Contratar Personal Trainer;

Contratar empresa de produção e mídia;

Realizar a produção do conteúdo funcional – movimentos orgânicos do dia a dia;

### **SEMANA 01**

**EQUILÍBRIO:** Conscientização corporal; **RESPIRAÇÃO:** Ensinar o aluno a respirar corretamente durante a execução do exercício; **ALONGAMENTO:** Flexibilidade corporal.  
3 VÍDEOS.

### **SEMANA 2**

**MEMBROS INFERIORES:** Extensão, Adução, abdução, quadril, glúteo, flexão de pernas, panturrilha, corrigir postura da pisada, caminhada limitada. 3 VÍDEOS.

### **SEMANA 3**

**MEMBROS SUPERIORES:** Reforço muscular, peitoral, escápula, lombar, bíceps, tríceps, flexão e extensão, movimentos coordenados.  
3 VÍDEOS

### **SEMANA 4**

**MINI CIRCUITO:** Equilíbrio, Respiração, Alongamento, Membros inferiores, membros superiores e Alongamento.  
3 VÍDEOS

Disponibilizar o conteúdo nas redes sociais (Instagram, Youtube e Facebook); Cadastrar idosos no aplicativo durante evento de lançamento do programa; Ensinar como se usa o aplicativo durante o evento de lançamento do programa;

- **DA REALIZAÇÃO EVENTO ENCERRAMENTO DO PROGRAMA 16 DE MARÇO DE 2024**
- A realizar-se preferencialmente Mod. 34 Setor central e Pista de corrida e caminhada do Gama, na SLE QD 47 – DF-480 às 8h am Caminhada 2 KM.
- Divulgação digital para a população específica por meio de impulsionamento nas redes sociais;
- Divulgação física por meio de recursos visuais; e
- Visitas a associações sociais e entidades religiosas IN LOCO;
- Contratar Personal Trainer;
- Contratar empresa de ônibus executivo para transporte dos idosos;
- Contratar empresa para ofertar lanche saudável para os idosos;
- Contratar empresa de áudio visual;
- Contratar empresa de locação de tenda;
- Contratar empresa de locação de cadeiras;

- Contratar empresa de locação de palco;
- Contratar locação de banheiro químico;
- Ofício à CAESB para fornecimento de água potável;
- Ofício aos Bombeiros para suporte;
- Ofício ao SAMU para suporte;
- Ofício à Polícia militar para suporte;
- Ofício à administração regional para suporte;
- Evento será iniciado em frente à CATEDRAL ADEG GAMA as 8h a.m
- Palestra com orientações da Personal Trainer;
- Caminhada 2 km na pista de caminhada do Gama as 8:30 a.m;
- Fala das autoridades presentes.
- Cerimônia de premiação (Troféu para 100 idosos);
- Interação social com música e dança;
- Finalização do evento com grito de guerra XÔ BENGALA.

- **DA PESQUISA**

Cadastro dos Idosos para participar da pesquisa durante a divulgação e evento de lançamento do programa;

Mínimo de 80 participantes;

Acompanhar participantes por meio de relatório de logs do aplicativo.

Aplicação de formulário com questões para avaliação do Impacto do programa como política pública após evento de encerramento do programa:

- Avaliação quanto à promoção de estímulo à socialização;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo às lembranças e rotinas regulares; e
- Avaliação quanto à promoção de independência e autoestima;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo à hábitos saudáveis;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

Notas de 0 a 10

Avaliação de 0 – nenhum impacto  
Avaliação de 1 a 3 – pouco impacto  
Avaliação de 4 a 6 – médio impacto  
Avaliação de 7 a 9 – muito impacto  
Avaliação 10 – Total impacto

Serão considerados resultados positivos as notas de 7 a 10.

--

11. METODOLOGIA DE EXECUÇÃO, AVALIAÇÃO E CUMPRIMENTO DAS METAS			
META	AÇÕES	INDICADOR	IMPACTO
REALIZAR PLANEJAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CONTRATAR EQUIPE;</li> <li>2. REALIZAR REUNIÃO DE ALINHAMENTO;</li> </ol>	<p>CONTRATOS DA EQUIPE; ATA DA REUNIÃO DE ALINHAMENTO; E RELATÓRIO; MENSAL DE ATIVIDADES</p>	<p>POSSIBILITA INÍCIO DO PROJETO; QUALIFICAÇÃO DA EQUIPE;</p>
REALIZAR O EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROJETO EM CEILÂNDIA;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL;</li> <li>2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO; (FASE PLANEJAMENTO)</li> <li>3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL; (FASE PLANEJAMENTO)</li> <li>4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FÍSICA FUNCIONAL COM PERSONAL TRAINER;</li> <li>5. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;</li> <li>6. DISTRIBUIR KITS LANCHES</li> <li>7. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PARA ATÉ 200 PARTICIPANTES;</li> </ol>	<p>FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES; RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES.</p>	<p>ETAPA 01 - ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 02 - ESTÍMULO ÀS LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 03 - PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA DOS IDOSOS.</p>
DISPONIBILIZAR ACESSO AO APLICATIVO;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DISPONIBILIZAR LINK DE ACESSO AO APLICATIVO VIA GOOGLE PLAY;</li> <li>2. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROGRAMA DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;</li> </ol>	<p>LINK PÚBLICO DE ACESSO À APLICAÇÃO E AO CONTEÚDO; RELATÓRIO DE LOGINS;</p>	<p>ETAPA 02 - ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 02 - ESTÍMULO ÀS LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES DOS IDOSOS.</p>



	3. REALIZAR ACOMPANHAMENTO DAS INTERAÇÕES DOS IDOSOS POR MEIO DE RELATÓRIOS DE LOGINS;		ETAPA 03 - PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA DOS IDOSOS.
REALIZAR EVENTO DE ENCERRAMENTO DO PROJETO NO GAMA;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL;</li> <li>2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO;</li> <li>3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL;</li> <li>4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FÍSICA;</li> <li>5. REALIZAR CAMINHADA 2 KM;</li> <li>6. REALIZAR PREMIAÇÃO;</li> <li>7. DISTRIBUIR KITS LANCHES;</li> <li>8. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PREMANESCENTES DO EVENTO 1, SE HOUVER.</li> </ol>	FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES; RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES.	<p>ETAPA 01 - ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 02 - ESTÍMULO ÀS LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 03 - PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA DOS IDOSOS.</p>
REALIZAR PESQUISA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO REALIZAR CADASTRO DOS PARTICIPANTES QUE SE INTERESSEM EM PARTICIPAR DA PESQUISA;</li> <li>2. ACOMPANHAR UTILIZAÇÃO DO APLICATIVO PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA POR MEIO DE RELATÓRIO DE LOGINS;</li> <li>3. APÓS EVENTO DE ENCERRAMENTO INICIAR PESQUISA DE IMPACTO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</li> <li>4. REALIZAR ENTREVISTAS PARA PREENCHIMENTO DOS FORMULÁRIOS DE ANÁLISE DE IMPACTO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</li> <li>5. ELABORAR RELATÓRIO COM RESULTADO FINAL DA PESQUISA;</li> </ol>	FORMULÁRIOS DE APLICAÇÃO DA PESQUISA PREENCHIDOS; RELATÓRIO CONSOLIDADO DE APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;	

PRESTAR CONTAS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ELABORAR RELATÓRIO PARCIAL MENSAL;</li> <li>2. ELABORAR RELATÓRIO FINAL DE PRESTAÇÃO DE CONTAS.</li> </ol>	RELATÓRIO TÉCNICO E FINANCEIRO COM ANEXO DE FOTOS DOS EVENTOS; RESULTADO DA PESQUISA CONSOLIDADA COM 80 PARTICIPANTES; E RELATÓRIO FINANCEIRO COM NOTAS FISCAIS DOS GASTOS EM CONFORMIDADE COM PLANILHA DE CUSTOS.	PRESTAÇÃO DE CONTAS.
----------------	--	--	----------------------

## 12. RESULTADOS ESPERADOS

Em conformidade com a justificativa apresentada e ainda em conformidade com o objeto do projeto e os objetivos específicos da aplicação do programa Xô Bengala como política pública, os resultados esperados são:

Relatório com a pesquisa consolidada contendo a avaliação do Impacto do programa como política pública nos seguintes quesitos:

- Avaliação quanto à promoção de estímulo à socialização;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo às lembranças e rotinas regulares; e
- Avaliação quanto à promoção de independência e autoestima;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo à hábitos saudáveis;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

## 13. MÉTODO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO.

1. RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES A SER CONSOLIDADO E ENVIADO PELA GESTORA DO PROJETO À COMISSÃO EXECUTORA DA PARCERIA.
2. NOS EVENTOS UM REPRESENTANTE DA COMISSÃO EXECUTORA ESTARÁ PRESENTE PARA VALIDAR CUMPRIMENTO DOS INDICADORES.

14. PLANO APLICAÇÃO DO RECURSO						
14.1. DESPESAS DE CUSTEIO – EQUIPE TECNICA						
FUNÇÃO	QUANT	PERÍODO	VR MENSAL	VR TOTAL	CARGA HORARIA	REGIME
<b>COORDENADOR GERAL MARCELO HENRIQUE SILVA PRESIDENTE AVANTE BRASIL</b>	01	5 MESES	---	---	CONFORME DEMANDA	CONTRATO DE VOLUNTARIADO
<b>Justificativa: Considerando medidas de auditoria e compliance, o presidente assumirá o controle das coordenações ficando a disposição para comunicação institucional e intersetorial durante o periodo de vigência da parceria.</b>						
Coordenador do Projeto: Gestão e análise dos relatórios de monitoramento, financeiros e administrativos; Aplicação e acompanhamento da pesquisa; Elaboração do relatório parcial mensal da prestação de contas, comunicação institucional e prestação de contas final. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto.	01	5 MESES	R\$ 8.000,00	R\$ 40.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA.	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
CBO 1311-20  LINK PESQUISA DE PREÇO  <a href="https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/">https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/</a>						
Coordenador Financeiro: Contadora responsável por elaborar a Memória de Cálculo do Plano de Trabalho, gestão de todos os insumos do projeto, bem como elaboração de relatórios financeiros e realização de contratação e pagamentos. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto.	01	5 MESES	R\$ 4.800,00	R\$ 24.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA.	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
CBO 1421-15  LINK PESQUISA DE PREÇO  <a href="https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/">https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/</a>						
Coordenador Executivo: Responsável pela Elaboração de relatório executivo, execução dos eventos. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto.	01	5 MESES	R\$ 4.800,00	R\$ 24.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA.	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
CBO 1311-20						

LINK PESQUISA DE PREÇO <a href="https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/">https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/</a>						
Assistente de administração e execução: suporte às atividades inerentes ao projeto.  CBO 3515-05  LINK DA PESQUISA DE PREÇO  <a href="https://www.salario.com.br/profissao/secretario-assistente-administrativo-tecnico-cbo-351505/df/">https://www.salario.com.br/profissao/secretario-assistente-administrativo-tecnico-cbo-351505/df/</a>	04	3 MESES	R\$ 2.000,00	R\$ 24.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
<b>Justificativa: Por se tratar de contratações específicas e temporárias e ainda tendo em vista o princípio da eficiência e da economicidade, a equipe optou pela contratação por meio de contrato MEI visando também não vincular carga horaria total, mas somente uma estimativa privilegiando que o objeto pactuado seja alcançado. INFORMAMOS QUE PELO MESMO MOTIVO NÃO HÁ PREVISÃO DE TRIBUTOS E ENCARGOS SOCIAIS E TRABALHISTAS SOBRE AS ATIVIDADES PREVISTAS SEJAM DE PESSOAL OU SERVIÇOS DE TERCEIROS.</b>						
<b>TOTAL</b>				<b>R\$ 112.000,00</b>		
<b>14.2. DESPESAS DE CUSTEIO - OUTROS SERVIÇOS</b>						
<b>SERVIÇO</b>	<b>QUANT</b>	<b>UNID</b>	<b>VR UNIT</b>	<b>VR TOTAL</b>	<b>MODALIDADE CONTRATACÃO</b>	
<b>TRANSPORTE, ESTRUTURA, TENDA E PALCO</b>						
Aluguel de transporte Ônibus executivo 46 lugares com ar condicionado, som, banheiro, combustível, com seguro de responsabilidade civil de passageiros, autorizado pela ANTT e Ministério do Turismo e motorista devidamente habilitado,  2 Eventos 2 ônibus cada evento	4	Diária	R\$ 1.600,00	R\$ 6.400,00	Contrato Serviços de terceiros	
<b>Justificativa: A equipe optou pelo transporte coletivo da categoria EXECUTIVO, tendo em vista se tratar o público alvo do projeto de público vulnerável, conforme justificativa apresentada no preâmbulo do projeto. A contratação terceirizada inclui não somente o veículo, mas também, motorista, combustível e qualquer outro custo com o transporte, limitados à 100km por diária. O preço estipulado é o preço médio, encontrando-se no momento da contratação um valor menor o restante do recurso será devidamente devolvido ao erário público conforme prevê a legislação vigente.</b>						
Aluguel Tenda 10x10 calhada Evento 1 – 3 dias Dia 1 – 1 tenda Dia 2 - 1 tenda Dia 3 – 2 tendas Evento 2 – Dia 1 – 2 tendas	6	Diaria	R\$ 1.000,00	R\$ 6.000,00	Contrato Serviços de terceiros	
<b>Justificativa: A contratação de empresa terceirizada inclui, transporte, montagem, desmontagem e certidões necessárias.</b>						
Aluguel de Cadeiras fixa assento e encosto estofados em tecido, estrutura em aço, cor preta sem Braço reforçadas	464	Diaria	R\$ 6,00	R\$ 2.784,00	Contrato Serviços de terceiros	

Evento 1 - 3 dias Event 2 - 1 dia 264 cadeiras Evento 1 200 cadeiras Evento 2						
<p><b>Justificativa: A equipe optou por cadeiras plásticas reforçadas, tendo em vista se tratar o público alvo do projeto de público vulnerável, conforme justificativa apresentada no preambulo do projeto.</b>  <b>O preço estipulado é o preço médio, encontrando-se no momento da contratação um valor menor o restante do recurso será devidamente devolvido ao erário público conforme prevê a legislação vigente.</b>  <b>A contratação terceirizada inclui transporte, limpeza entrega e retorno.</b></p>						
Aluguel mesas 6 lugares com toalha de mesa coco raído 1,10m Evento 1 - 3 dias Dia 01 - 3 mesas Dia 02 - 3 mesas Dia 03 - 10 mesas Evento 2 - 1 dia 10 mesas	26	Diaria	R\$ 40,00	R\$ 1040,00	Contrato Serviços de terceiros	
<p><b>Justificativa: As Mesas serão utilizadas para expor os kits lanches e também para a equipe no momento do cadastro dos idosos e suporte à inclusão digital.</b></p>						
Aluguel de Palco 3m x 5m com acessibilidade 50 cm de altura	2	Diária	R\$ 990,00	R\$ 1.980,00		
<p><b>Justificativa: Contratação terceirizada inclui transporte, montagem e desmontagem bem como acessibilidade para idosos.</b></p>						
<b>TOTAL</b>				<b>R\$ 18.224,00</b>		
<b>SOM E MÍDIA</b>						
Empresa de SOM E MÍDIA Telão de LED P3 4X2metros Processador Cabeamento Notebook Estrutura Box Truss mod Q20 GOL 4x2,5metros Operador de Painel Iluminação e Sonorização Estrutura Q20 Som Caixas altas ativas/passiva 1800w modelo 2x12 Subwoofer 18 P ativa/passiva 1800w Monitor de Palco JBL 15P 1000W Mesa de som behringer Notebook Dell Operador de áudio e Iluminação	517 2	Diária	R\$ 10.000,00	R\$ 20.000,00	Contrato Serviços de terceiros	
<p><b>Justificativa: Foi solicitado aos serviços proposta de preços de som e mídia que atendessem a um evento para 200 idosos com mínimo de telão, microfone sem fio, som e mão de obra para operação do equipamento.</b>  <b>Inserimos aqui na precificação a proposta que mais atendeu aos nossos anseios pelo valor que tínhamos nessa rubrica.</b>  <b>A contratação de empresa terceirizada inclui, todos os itens disponíveis, como também o técnico operacional, transporte, montagem e desmontagem.</b></p>						
<b>APLICATIVO</b>						
Locação e manutenção de aplicativo por 5 meses.	1	Un	R\$ 5.000,00	R\$ 5.000,00	Contrato Serviços de terceiros	
<p><b>Justificativa: A aplicação se trata de plataforma de redirecionamento de conteúdo que inclui Formulário de anamnese de comorbidades; Cardápio de vídeos - Atividade Física; Chat - Inclusão social e digital; Botão do Pânico - Caso de emergência; Relatório de login.</b></p>						
<b>PRODUÇÃO DE CONTEÚDO O APLICATIVO</b>						
Produção de Mídia		Un	R\$ 6.000,00	R\$ 6.000,00		


<p><b>12 Serviços de Planejamento dos conteúdos</b>  <b>12 Serviços de Apoio na roteirização.</b>  O planejamento e a roteirização precisam ser executados por profissionais experientes sob pena de comprometer todo o restante do trabalho  12 vídeos</p>	1				Contrato Serviços de terceiros
<p>Produção de Mídia  <b>12 Diária Equipe de Gravação externa e interna</b>  É fundamental haver sinergia entre o que foi planejado e a equipe de gravação interna e externa. O valor leva em consideração a qualidade do equipamento usado, a expertise dos operadores e sua capacidade de selecionar o material adequado para cada situação. Uma escolha mal-feita pode comprometer, em definitivo, o resultado.  <b>12 Diária da locação do equipamento</b>  Equipamento de vídeo (Canon DSLR 7D) que entrega imagem desde 180 p até 4k; Microfones profissionais com cabo AKG P220 STUDIO – Kalifa e Microfone sem fio Boya BY-WM8 Pro-K1 UHF, Mesa de som Yamaha e a mesa de corte ATEM da marca Black Magic. O computador de mesa é de alta performance e dispomos de notebook de última geração para atividades externas.   <b>12 Serviços de logística do equipamento.</b>  Equipamento é de última geração, e seu transporte, montagem e desmontagem precisa ser feito por pessoal especializado, utilizando cases adequados.   12 vídeos</p>	1	Un	R\$ 10.000,00	R\$ 10.000,00	
<p>Produção de Mídia  <b>12 Serviço de Edição (minuta-gem, legendagem e trilha sonora)</b>  <b>12 Serviço de Criação, produção e pós produção</b>   É fundamental haver sinergia entre o que foi planejado, gravado e as equipe de produção e edição. O valor leva em consideração a qualidade do equipamento e do software usado, a expertise</p>	1	Un	R\$ 25.000,00	R\$ 25.000,00	



dos operadores e sua capacidade de selecionar as locações, preparar o material corretamente, orientar os times e os participantes, e por fim fazer a arte-final do produto bruto para entrega ao contratante. Uma escolha mal-feita pode comprometer, em definitivo o resultado final.					
12 vídeos					
Produção de Mídia Coordenação e acompanhamento <b>12 Diária de coordenador</b> <b>12 Diária de auxiliar de Coordenação.</b> Para que todas as ações ocorram de forma eficaz, é preciso que o processo todo seja acompanhado do início ao fim, por profissional que além de experiência tenha estofo para liderar o time, e compromisso com o resultado esperado pelo cliente.	1	Un	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00	
12 vídeos					
<b>Justificativa: A produção de conteúdo se faz necessária tendo em vista que o aplicativo se trata de plataforma de redirecionamento de conteúdo, ficando o seu conteúdo a cargo de equipe terceirizada. Contrato Serviços de terceiros leva em consideração o público, os diversos locais de gravação e por fim a possibilidade de extrapolação dos prazos previstos sem onerar o contrato firmado. Garantindo a entrega final do produto.</b>					
<b>TOTAL</b>				<b>R\$ 50.000,00</b>	
<b>DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO</b>					
Camisetas TAM G Malha fria Branca Serigrafia Logo XÔ BENGALA MANGA AZUL	200	Un	R\$ 35,00	R\$ 7.000,00	
Bonés Azul Logo XÔ BENGALA	200	Un	R\$ 25,00	R\$ 5.000,00	
Garrafinha 700 ml Azul	200	Um	R\$ 18,00	R\$ 3.600,00	
Troféu Acrílico Logo xô Bengala	100	Un	R\$ 22,00	R\$ 2.200,00	
Gestão de Tráfego Divulgação das mídias sociais do projeto 3 meses	1	Um	R\$ 3.000,00	R\$ 3.000,00	Serviços de terceiros
Tráfego Pago Facebook e instagram 3 meses	1	Un	R\$ 1.500,00	R\$ 1.500,00	
Social Mídia Criação e manutenção das redes sociais do projeto 3 meses	1	Un	R\$ 1.250,00	R\$ 1.250,00	

Designer Gráfico Desenho da identidade do pro- jeto. Mídias sociais e material perso- nalizado do kit xo bengala 3 meses	1	Un	R\$ 4.250,00	R\$ 4.250,00		
PANFLETO 10x 15 couche 80g	10000	UN	R\$ 0,07	R\$ 700,00		
Banner com pedestal 1x1,2m Lona 240	2	UN	R\$ 272,37	R\$ 544,74		
BANNER 5X1,2m Lona 240	1	UN	R\$ 1600,00	R\$ 1600,00		
Banner 1x1m Lona 240	1	UN	R\$ 82,54	R\$ 82,54		
Agenda Personalizada 100 paginas Capa de couro Logo XÔ BENGALA	200	Un	R\$ 33,66	R\$ 6.732,00		
CANETA esferográfica PERSONA- LIZADA XÔ BENGALA Fundo branco	386	UM	R\$ 6,00	R\$ 2.316,00		
<b>Justificativa: Será realizada divulgação para o público específico por meio das redes sociais do XÔ BENGALA, Divulgação física no âmbito dos eventos e premiação para os participantes do evento 2 – caminhada. Será fornecido ainda agenda e caneta para que os participantes da pesquisa possam anotar suas ações e sentimentos ao longo da pesquisa para que ao final, sendo necessária, possa ser utilizada para a avaliação do programa como política pública. Contrato Serviços de terceiros</b>						
<b>TOTAL</b>				<b>R\$ 39.775,28</b>		
Serviço completo de KIT LANCHE SAUDÁVEL 1 Fruta da estação 1 Suco Natural 300 ml 1 Barra de cereal 25g 1 sanduiche pão integral tama- nho padrão com uma fatia de Queijo Minas	408	UN	R\$ 24,50	R\$ 9.996,00	Contrato Serviços de terceiros	
<b>Justificativa: Considerando se tratar de público vulnerável e levando em conta a segurança alimentar e nutricional dos idosos, será fornecido um kit lanche SAUDÁVEL aos participantes dos eventos Xô Bengala. Lembrando que se trata de serviço com- pleto de entrega de KIT lanche saudável, ficando a empresa responsável pela participação no evento e entrega dos KIT.</b>						
TOTAL CUSTEIO EQUIPE TÉCNICA – CONTRATO TEMPORÁRIO DE VOLUN- TÁRIO, RPA E MEI.				R\$ 112.000,00		
TOTAL CUSTEIO TRANSPORTE – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 6.400,00		
TOTAL CUSTEIO ESTRUTURA, TENDA E PALCO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 11.824,00		
TOTAL CUSTEIO SOM E MIDIA – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 20.000,00		
TOTAL CUSTEIO LOCAÇÃO E MANUTENÇÃO DO APLICATIVO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 5.000,00		
TOTAL CUSTEIO PRODUÇÃO DE CONTEUDO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 45.000,00		
TOTAL CUSTEIO DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 39.775,28		
TOTAL CUSTEIO KIT LANCHE – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 9.996,00		
<b>TOTAL GERAL RECURSOS CONCEDENTE</b>				<b>R\$ 249.995,28</b>		
<b>INFORMAMOS QUE NÃO HÁ PREVISÃO DE TRIBUTOS E ENCARGOS SOCIAIS E TRABALHISTAS, OU QUAISQUER OUTROS ENCARGOSA SOBRE AS ATIVIDADES PREVISTAS SEJAM DE PESSOAL OU SERVIÇOS DE TERCEIROS, TENDO EM VISTA A MO- DELO DE CONTRATAÇÃO SER MEI OU PJ DESSA FORMA O PROJETO NÃO SERÁ ONERADO.</b>						

15. CRONGRAMA DE DESEMBOLSO			
TIPOS DE RECEITAS	N PARCELAS	MÊS/ANO	VALOR TOTAL
CONCEDENTE	01	DEZEMBRO/2023	R\$ 249.995,28
CONTRAPARTIDA OSC	NÃO HÁ PREVISÃO		
OUTRAS RECEITAS	NÃO HÁ PREVISÃO		
<b>RECEITA GLOBAL</b>	<b>R\$ R\$ 249.995,28 (Duzentos e quarenta e nove mil nove- centos e noventa e cinco reais e vinte e oito centavos)</b>		

Documento assinado digitalmente  
 MARCELO HENRIQUE SILVA  
Data: 14/03/2024 16:42:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Marcelo Henrique Silva**  
Presidente