23

# S.U.P.E.R.A

*São Carlos, 2022*

24

# PLANO DE TRABALHO

## 1) DADOS CADASTRAIS - PROPONENTE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Entidade:** Serviço de Utilidade Pública Especializado em Reabilitação e Acolhimento – S.U.P.E.R.A | | **CNPJ:** 29.379.373/0001-05 | |
| **Endereço:** Rua dos Jamins, 35° - Cidade Jardim | | **E-mail:** supera.resc@gmail.com | |
| **Cidade:** São Carlos | **UF:** São Paulo | **CEP:** 13.566-517 | **DDD/Telefone:** 16 3411-1798 |
| **Conta Corrente:** 39775-0 | **Banco:** Banco do Brasil | | **Agência**: 1888-0 |
| **Nome Representante Legal:** Lilian Cristina Cunha Lourenço | | | |
| **Identidade/Órgão Expedidor**: 48.761.681-9 | **CPF:** 405.621.848-05 | | **DDD/ Telefone:** 16 99270-2164 |
| **Endereço**: Rua Juan Lopes, 936°- São João Batista | | **E-mail:** lilian.cunha@hotmail.com | |
| **Nome Responsável Técnico pelo Projeto:** Jeferson Américo Ancelmo Teixeira | | | |
| **Identidade/ Órgão Expedidor:** 40.296.229-1/ CREF: 079529-G/SP | **CPF:** 229.213.178-18 | | **DDD/ Telefone:** 16 98213-2238 |
| **Endereço**: Av Doutor Renato de Toledo Porto, 83, Apto 01. Bairro Santa Marta | | **E-mail**: jeferson.aat@gmail.com | |

## 2) APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO – S.U.P.E.R.A

O S.U.P.E.R.A. é uma instituição filantrópica, fundada em Setembro de 2017, destinada a atender a população em geral, independentemente da idade, raça, cor e sexo, no qual necessitam deatendimentos para reabilitação em acupuntura, fisioterapia, hidroterapia, gerontologia, psicologia e nutrição.

Tendo profissionais qualificados de diversas áreas, cada paciente terá que realizar uma avaliação/triagem para extrair histórico de saúde, rastreio cognitivo, funcional, uso de medicamentos, demandas iniciais do paciente e restrições. Ressalta-se que objetivo não é atender apenas a queixa principal de cada paciente, mas rastrear e identificar as particularidades que resultaram no desenvolvimento da patologia, e como consequência, atuar na prevenção de uma possível complicação e limitação.

25

| |
|---|
| Situa-se na Rua dos Jasmins, 35° no Cidade Jardim, do município de São Carlos, tem como principal objetivo promover grandes benefícios biopsicossociais para o paciente, devido a interação social, satisfação pessoal, funcional, cognitiva e melhoria da qualidade de vida, quanto ao governo, que tem a possibilidade de diminuir gastos na área da saúde e promover maior qualidade de vida, tanto aos pacientes/participantes que possuem atendimento de qualidade. Vale ressaltar que a carência e escassez por este tipo de serviço é alta. |
| |

## 3) DESCRIÇÃO DO PROJETO

| | |
|---|---|
| **Título do Projeto:** SuperAção – Esporte, Lazer e Qualidade de Vida na Melhor Idade | **Período de Execução**<br>12 Meses |
| **Identificação do Objeto:** Atuar na melhoria na qualidade de vida e consequentemente na saúde dos participantes com até 40 vagas para pessoas acima de 40 anos, sem complicações da saúde, por meio da atividade física, fisioterapia, nutrição e psicologia. | |
| **Público Alvo/ Faixa Etária:** Pessoas acima de 40 anos | |

26

**Justificativa:** Vivemos um momento marcante e inusitado na história, estamos diante de um grande desafio de saúde pública mundial, no qual o aumento da expectativa de vida promove como consequencia o surgimento de novas doenças e limitações, onde a diminuição de serviços/recursos disponíveis acabam determinando que este seja o momento de atuar e intervir em beneficio desta população, para que consiga envelhecer de uma forma saudável, independente e autônoma. Desta forma, fica evidenciado implementar condições que manifestem alterações no estilo de vida e que resultam em uma redução de patologias, promovendo saúde ao idoso.

Segundo estudos, é comprovado cientificamente, que quanto mais ativo for o idoso, menor é sua probabilidade de desenvolver doenças ou intensifica-las. Dentre os inúmeros benefícios, a proteção da capacidade funcional é um dos principais, visto que, atua diretamente nas atividades de vida diária e nas atividades instrumentais da vida diária, determinando mudanças qualitativas e quantitativas na sua rotina. Além disso, promove melhora na aptidão física, realizando as atividades com vigor e energia, demonstrando menor risco em desenvolver doenças ou condições crônico degenerativas.

Porém, estudos demonstram que esta faixa etária é a qual mais necessita desta atividade, com menor procura, além de ser escassos intervenções, serviços, espaço e equipes que promovam que o estilo de vida ativo é fundamental na preservação da saúde, manutenção da capacidade funcional e independência desta população. Sendo assim, torna-se importante ter espaços que incorpore esta cultura e que desenvolva hábitos de vida saudáveis por meio de informações, conteúdos e atividades, por um modo mais abrangente: físico, mental, emocional e social. Tornando-se primordial a atuação do S.U.P.E.R.A com a viabilização do projeto para atingir e constituir uma faixa etária cada vez mais ativa e com maior qualidade de vida.

27

## 4) OBJETIVO GERAL

Desenvolver um projeto que atue na faixa etária acima de 40 anos, no qual aumento tem sido significativo e com escassas intervenções, atuando na melhoria da autonomia, manutenção da capacidade funcional, diminuição de doenças/medicamentos e maior independência desta população, por meio da atividade física, fisioterapia, nutrição e psicologia.

## 5) OBJETIVOS ESPECIFICOS/ METAS/ INDICADORES E MEIOS DE VERIFICAÇÃO

| Objetivos específicos | Metas | Indicadores | Meios de verificação |
|---|---|---|---|
| Promover Atividade Fisica | Aumentar resistencia, equilibrio, massa muscular | Testes e avaliação | Relatorio dos Resultados |
| Promover Treinamento Funcional | Aumentar Condicionamento Físico | Porcentual de Participantes | Relatorio dos Resultados |
| Promover Técnicas de Reeducação Postural | Prevenir e Corrigir Descompensações Posturais | Testes e avaliação | Fotos |
| Promover Aulas de FitBall | Aumentar a mobilização articular, alongamento das cadeias musculares e fortalecimento | Porcentual de Participantes | Registro Fotográfico |
| Promover Orientação Nutricional | Melhorar o conhecimento a respeito da alimentação saudavel e adequada para cada individuo. | Balança Bioimpedancia | Relatório |
| Promover Atendimento em Psicologia Esportiva | Reduzir os niveis de ansiedade e estresse, aumentar o autoconhecimento, reconhecer suas limitações e sabotagens e ter uma melhora na saude mental. | Relatos pessoais e individuais | Relatório de Satisfação |
| Trabalhar Independencia e Autonomia | Expressas por verbos do infinitivo, como: aumentar, diminuir, reduzir, manter, atingir, alcançar, ter, obter. | Relatos | Relatório |
| Atuar na melhora das atividades de vida diária | Exemplo de meta mal elaborada: "permitir que alunos carentes melhorem seus conhecimentos de informática". Exemplo da mesma meta com redação mais precisa: "habilitar 30 alunos em técnica básica de informática, a cada semestre". | Relatos | Relatório |

## 6) RESULTADOS ESPERADOS

Atender até 40 pessoas da melhor idade acima de 40 anos com atividades de esporte, lazer e cultura. Promovendo saúde, prevenção de doenças, maior aptidão e como consequência melhoria na qualidade de vida e socialização.

28

## 7) ATIVIDADE PROPOSTA

Dentre dos recursos necessários para o bom desenvolvimento do S.U.P.E.R.A, estão os profissionais, com suas respectivas habilidades e competências comprovadas por meio do certificado de graduação. Este projeto, determinado como "SuperAção - Esporte, Lazer e Qualidade de vida na Melhor Idade", tem por objetivo oferecer atendimentos em grupos nas seguintes especialidades:

**Educador Físico:** Exercícios Físicos, atuando na independência, tratamento e prevenções de doenças, equilíbrio, fortalecimento, melhora na composição corporal e nos aspectos neuromusculares, musculoesqueléticas e cardiopulmonares.
**Carga Horária:** 4 horas semanais
**Período:** Terça e quinta-feira.
**Quantidade de Atendimentos:** Até 40 pessoas.

**Fisioterapia com Treinamento Funcional:** Circuito de equilíbrio e fortalecimento, caminhada orientada, alongamento, mobilização articular, flexibilidade, conscientização corporal e bola suíça.
**Carga Horária:** 4 horas semanais.
**Período:** quarta-feira.
**Quantidade de Atendimentos:** Até 40 pessoas.

**Nutrição Esportiva:** Orientação nutricional com acompanhamento por meio da balança de bioimpedância.
**Carga Horária**: 2 horas semanais.
**Período:** quarta- feira.
**Quantidade de Atendimentos:** Até 40 pessoas.

**Psicologia Esportiva:** Trabalhar com superação, motivação, emoções, socialização, autoestima, autonomia, autoconhecimento e autoconfiança.
**Carga Horária**: 2 horas semanais.
**Período**: Segunda- feira.
**Quantidade de Atendimentos:** Até 40 pessoas.

29

## 8) METEDOLOGIA

As atividades serão desenvolvidas em 02 turmas de 20 alunos cada, sendo de segunda a quinta-feira por 02 horas. Para as atividades de educação física e fisioterapia, será utilizado materiais específicos para o objetivo da aula, enquanto as aulas de nutrição e psicologia irão priorizar discussão em grupos, debates, produções de pensamentos e opiniões, oficinas interativas e avaliação inicial e final de todos participantes.

| Horário | Segunda | | Terça | Quarta | | Quinta |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17:00 | FISIO | PSICO | ED FISICA | NUTRI | FISIO | ED FISICA |
| 18:00 | PSICO | FISIO | ED FISICA | FISIO | NUTRI | ED FISICA |

O supervisor e auxiliar administrativo trabalham em horários alternativos ao do projeto. Atuam na elaboração do plano, no processo burocrático da aprovação, recrutamento dos profissionais, emissões de notas fiscais, divulgação e inscrição dos participantes, recolhimento dos documentos necessários dos participantes, elaboração da ficha de cadastro, acompanhamento do desenvolvimento do projeto, avaliações periódicas, reuniões com os profissionais, averiguação das metas/índices, monitoramento e prestação de contas dos projetos. O coordenador desenvolve 4 horas diárias durante 5 dias da semana, além de eventuais acompanhamentos presencias das atividades, enquanto o auxiliar administrativo 2 horas diárias durante 5 dias da semana.

## 9) PLANO DE APLICAÇÃO

### 9.1) Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica

| Meta | Descrição do Item | Unid | Valor Unitário | Quant | Valor Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Supervisor do Projeto | Um | R$3.200,00 | 10 | R$32.000,00 |
| 2 | Fisioterapeuta | Um | R$500,00 | 10 | R$5.000,00 |
| 3 | Fisioterapeuta | Um | R$500,00 | 9 | R$4.500,00 |
| 4 | Nutricionista | Um | R$500,00 | 9 | R$4.500,00 |
| 5 | Psicóloga | Um | R$500,00 | 9 | R$4.500,00 |
| 6 | Auxiliar Administrativo | Um | R$450,00 | 9 | R$4.050,00 |
| | | | | | **R$54.550,00** |

### 9.2) Serviço de Terceiro – Pessoa Física

| Meta | Descrição do Item | Unid | Valor Unitário | Quant | Valor Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Ed. Físico | Um | R$500,00 | 9 | R$4.500,00 |
| | | | | | **R$4.500,00** |

30

### 9.3) Equipamento e Material Permanente

| Meta | Descrição do Item | Unid | Valor Unitário | Quant | Valor Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Computador Notebook | 1 | R$2.290,00 | 1 | R$2.290,00 |
| | | | | | **R$2.290,00** |

### 9.4) Material de Consumo

| Meta | Descrição do Item | Unid | Valor Unitário | Quant | Valor Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Caderno | 1 | R$20,00 | 61 | R$1.220,00 |
| 10 | Camisas | 1 | R$40,00 | 61 | R$2.440,00 |
| | | | | | **R$3.660,00** |

## 10) CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

| Meta | Mês 1 | Mês 2 | Mês 3 | Mês 4 | Mês 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | R$3.200,00 | R$3.200,00 | R$3.200,00 | R$3.200,00 | R$3.200,00 |
| 2 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 |
| 3 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 |
| 4 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 |
| 5 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 |
| 6 | R$450,00 | R$450,00 | R$450,00 | R$450,00 | R$450,00 |
| 7 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 |
| 8 | R$2.290,00 | | | | |
| 9 | R$1.220,00 | | | | |
| 10 | R$2.440,00 | | | | |
| **Total** | **R$12.100,00** | **R$6.150,00** | **R$6.150,00** | **R$6.150,00** | **R$6.150,00** |

| Meta | Mês 6 | Mês 7 | Mês 8 | Mês 9 | Mês 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | R$3.200,00 | R$3.200,00 | R$3.200,00 | R$3.200,00 | R$3.200,00 |
| 2 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 |
| 3 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | |
| 4 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | |
| 5 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | |
| 6 | R$450,00 | R$450,00 | R$450,00 | R$450,00 | |
| 7 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | R$500,00 | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| **Total** | **R$6.150,00** | **R$6.150,00** | **R$6.150,00** | **R$6.150,00** | **R$3.700,00** |

| Meta | Mês 11 | Mês 12 | |
|---|---|---|---|
| 1 | | | **32.000,00** |
| 2 | | | **5.000,00** |
| 3 | | | **4.500,00** |
| 4 | | | **4.500,00** |
| 5 | | | **4.500,00** |
| 6 | | | **4.050,00** |
| 7 | | | **4.500,00** |
| 8 | | | **2.290,00** |
| 9 | | | **1.220,00** |
| 10 | | | **2.440,00** |
| **Total** | | | **65.000,00** |

| **TOTAL GERAL:** |
|---|
| **R$ 65.000,00 (Sessenta e Cinco Mil Reais) Sendo:**<br>**R$ 65.000,00 ( Sessenta e Cinco Mil Reais) – Recurso do Município** |

## 1) INSTALAÇÕES S.U.P.E.R.A

| |
|---|
| **11.1 – Recursos Humanos**<br>01 Coordenador do Projeto<br>01 Auxiliar Administrativo<br>01 Educador Físico<br>02 Fisioterapeutas<br>01 Nutricionista<br>01 Psicólogo |
| **11.2 – Instalações Físicas**<br>**Atualmente devido a pandemia, estamos utilizando a plataforma "Google Meets" para os atendimentos Online.**<br>Sede do Serviço de Utilidade Pública Especializado em Reabilitação e Acolhimento – S.U.P.E.R.A → Rua dos Jasmins, N°35 – Cidade Jardim - Praça Duque de Caxias<br>Piscina e Sala de Exercício em Local Particular<br>Centro da Juventude Elaine Viviani – Monte Carlo<br>Praça do Kartódromo Parque do Bicão Espaços Públicos |

| |
|---|
| **11.3 – Equipamentos**<br>Contém equipamentos necessários para realizar todos os atendimentos já descritos neste projeto, desenvolvendo um ambiente propício para uma boa evolução do paciente. |
| **11.4 – Mobiliários**<br>Contém mobiliários necessários para realizar todos os atendimentos já descritos neste projeto, desenvolvendo um ambiente propício para uma boa evolução do paciente. |

## 12 – DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da OSC proponente, **declaro**, sob as penas da lei, que a entidade apresentou as prestações de contas de valores repassados em exercícios anteriores pela Administração pública municipal direta e indireta, que foram devidamente aprovadas, não havendo nada a regularizar ou valor a ressarcir.

| | |
|---|---|
| Local e Data | Presidente<br>**Lilian Cunha Lourenço** |

## 13 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

**Aprovado**

| | |
|---|---|
| Local e Data | Secretário ou responsável |