



PLANO DE TRABALHO

ASSOCIAÇÃO

CENTRO DO IDOSO

VIDA MAIS

2021



PLANO DE TRABALHO CENTRO DO VIDA MAIS 2021

1. DADOS DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

Nome da Entidade: Associação Centro do Idoso Vida Mais				CNPJ: 20.168.056/0001-67
Endereço: Rua Farmacêutico Antônio Serra, nº 345 – Vila Penha do Rio do Peixe				
Cidade: Itapira	UF: SP	CEP: 13971-060	DDD/telefone: (19) 3843-7848	E-mail: vidamais@vidamaisitapira.org.br
Nome do Responsável: Luiz Fernando Martins Schnitzer				CPF: 853.727.228-00
Órgão expedidor/UF: SP		SSP/SP		Cargo: DIRETOR PRESIDENTE
Endereço: Rua Gil Eanes, nº102, Apt. 82 – São Paulo SP				CEP: 04.618-020

2. DESCRIÇÃO DO PLANO DE TRABALHO

Título: Associação Centro do Idoso Vida Mais	Período de execução: Itinerante anualmente	
	Início: 01/01/21	Término: 31/12/2021
Tipo de Serviço: Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para idosos de 60 anos ou mais. (atendimentos em grupos e organizados em percursos, com atividades diversas, culturais, esportiva, cognitivas, manuais e físicas.)		
Identificação do objeto: Atender as demanda idosa do município proporcionando atividades que visem a promoção da saúde, garantia de direitos, proteção e seu desenvolvimento pleno, fomentando as relações sociais e a interação dos idosos e do meio onde vivem.		
Público Alvo: Idosos com 60 anos ou mais, aptos a desenvolver as atividades propostas, preferencialmente em situação vulnerável		
Local de Execução: Rua: Farmacêutico Antônio Serra nº 345 Bairro: Vila Penha do Rio do Peixe Telefone: (19) 3843-7848		
Coordenador (a): Pedro H. Martins		
Técnico Responsável técnico do projeto: Lucas Tiago de Oliveira da Silva		
Endereço do responsável técnico: Rua Albano Pegorari, 475 – Penha do Rio do Peixe, Itapira / SP	DDD/Telefone: (19) 993389953	Endereço eletrônico: lucastiagoas@gmail.com

A) Finalidades estatutárias

A **Associação Centro do Idoso Vida Mais** é fruto da iniciativa privada, sem fins lucrativos, de caráter sócio cultural, com sede à Rua Farmacêutico Antônio Serra, 345, bairro Penha do Rio do Peixe. Trata-se da iniciativa de duas famílias – Schnitzer e Martins Colosso, preocupadas com a forma de como as pessoas estão chegando à fase idosa no Brasil.

A doação da área pública foi autorizada em 03 de outubro de 2014 pelo Prefeito José Natalino Paganini, pela Câmara Municipal de Itapira, que aprovou o Projeto Lei Complementar, enviado pelo Executivo Municipal. A área tem aproximadamente 1,8 mil metros quadrados e tem toda a infraestrutura necessária, conforto, segurança e proporcionando uma melhor qualidade de vida para os atendidos.

O Centro do Idoso Vida Mais foca suas ações em ser um centro de convivência, onde o idoso atendido desenvolva sua capacidade motora e intelectual nas diversas oficinas, proporcionando uma melhoria significativa na sua qualidade de vida.

Segundo estudos, a expectativa média de vida vem aumentando, o que se dá muito devidos a ações, públicas ou privadas que estimulam e favoreçam ao idoso buscar uma melhora da qualidade de vida. Para isso, é necessário que haja um equilíbrio e bem-estar entre o homem como ser humano, a sociedade em que vive e as culturas existentes. Devemos sempre estar cientes de que uma velhice tranquila é a somatória de tudo que beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer e um bom relacionamento familiar.

Para suprir essas necessidades e sem tirar o associado de seu convívio com a família, a **Associação Centro do Idoso Vida Mais** oferecerá determinadas atividades, que estimularão sua independência e sua autonomia, aumentando, assim, esses benefícios, bem como minimizando a vulnerabilidade das demandas atendidas.

O Serviço no geral é descrito pela Tipificação de Serviços Socioassistenciais como:

Serviço realizado em grupos, organizado a partir de percursos, de modo a garantir aquisições progressivas aos seus usuários, de acordo com o seu ciclo de vida, a fim de complementar o trabalho social com famílias e prevenir a ocorrência de situações de risco social. Forma de intervenção social planejada que cria situações desafiadoras, estimula e orienta os usuários na construção e reconstrução de suas histórias e vivências individuais e coletivas, na família e no território. Organiza-se de modo a ampliar trocas culturais e de vivências, desenvolver o sentimento de pertença e de identidade, fortalecer vínculos familiares e incentivar a socialização e a convivência comunitária. Possui caráter preventivo e proativo, pautado na defesa e afirmação dos direitos e no desenvolvimento de capacidades e potencialidades, com vistas ao alcance de alternativas emancipatórias para o enfrentamento da vulnerabilidade social (BRASIL, 109/2009).

Desenvolvemos atividades que contribuem para o processo de envelhecimento saudável visando a redução da ocorrência, agravamento ou reincidência de risco social ao atendido, com ações que favoreçam a autonomia, convívio social, comunitário e o fortalecimento dos vínculos familiares. O trabalho sempre ocorrerá favorecendo e respeitando as características e interesses do público atendido, bem como a demanda apresentada. As atividades são realizadas em grupos, garantindo o acesso aos atendidos com vistas ao seu desenvolvimento gradativo e/ou conforme sua expectativa de vida. Todas as ações são pensadas, organizadas e executadas com a finalidade de favorecer a convivência mútua entre o público atendido, potencializando e estimulando trocas sociais, culturais e comunitárias, com isso reforçando sua identificação com o território do qual pertence. Os benefícios do atendimento prestado pela instituição, vão além das ações ofertadas ao seu atendido, estendendo-se até a sua família, com atendimento e orientação psicossocial, favorecendo acesso aos serviços socioassistenciais, encaminhamentos e a prevenção quanto a ocorrência de novos fatos que exponham tanto os atendidos quanto sua família situações vulneráveis e/ou de risco social, estando as atividades pautadas em caráter preventivo e proativo e no desenvolvimento de capacidades e potencialidades.

B) Objetivo Geral

Através das ações ofertadas pelo Vida Mais temos como objetivo prevenir as situações de risco social, ampliar trocas sociais, culturais e de vivências coletivas favorecendo seu convívio no cotidiano, afim de fortalecer vínculos entre os atendidos, sua família e o território ao qual ele pertence, incentivando a socialização, o

protagonismo e a convivência comunitária, bem como contribuir para o processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo, além de desenvolver potencialidades e capacidades para novos projetos de vida.

B.1) Objetivo Específico

- 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, desenvolver potencialidades e capacidades para novos projetos de vida.
- Promover acessos a benefícios e serviços socioassistenciais empoderando o idoso frente ao sistema de Garantia de Direitos com vistas a estimular o protagonismo em seu território.
- Propiciar vivências que valorizem as experiências e que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.

C) Origem dos Recursos Financeiros

Para assegurar que o atendimento seja realizado de maneira adequada, seguindo os princípios éticos e morais, assim como as finalidades avençadas em seu Estatuto Social a Associação Centro do Idoso Vida Mais conta com recursos próprios decorrentes de doações, eventos e outras fontes de arrecadação.

Para a execução dos serviços prestados, a Associação Centro do Idoso Vida Mais também busca parcerias no âmbito do setor privado, além de contribuições mensais feitas por pessoas sensibilizadas com as necessidades dos idosos institucionalizados.

A Associação Centro do Idoso Vida Mais atua na captação de recursos através da realização de eventos e outras parcerias para a geração de recursos que viabilizem a manutenção dos serviços ofertados, trabalho com voluntariado, convênios com universidades e escolas de enfermagem que colaboram para que o trabalho desenvolvido possa ter continuidade com qualidade e respeito às necessidades dos idosos acolhidos.

Recurso financeiro utilizado

RECURSOS FINANCEIROS Á SEREM UTILIZADOS EM 2021							
FOLHA DE PAGAMENTO		MATERIAL DE CONSUMO		SERVIÇOS		ENCARGOS/BENEFÍCIOS	
TIPO DESPESA	VALOR ANUAL	TIPO DESPESA	VALOR ANUAL	TIPO DESPESA	VALOR ANUAL	TIPO DESPESA	VALOR ANUAL
Despesas com folha de	R\$ 499.431,00	Despesas Gerais do	R\$ 318.686,29	-	-	Despesas financeiras,	R\$ 60.623,01

pagamento e encargos		Prédio.				impostos, taxas e contribuições	
SUBTOTAL	R\$ 499.431,00	SUBTOTAL	R\$ 318.686,29	SUBTOTAL	R\$ 0,00	SUBTOTAL	R\$ 60.623,01
TOTAL GERAL			R\$ 878.740,30				

D) Infraestrutura física utilizada para a execução dos serviços, programas, projetos ou benefícios socioassistenciais:

O Centro do Idosos Vida Mais disponibiliza de uma infraestrutura incrível, seguindo todas as normas vigentes que preconizam o serviço ofertado. Salas amplas e com materiais de qualidade. Disponibilizando diversas opções de cursos e oficinas, como forma de desenvolver as potencialidades e capacidades da pessoa atendida, aumentando cada vez mais a qualidade de vida dos idosos do município de Itapira e desta forma estimulando sempre a independência e autonomia dos idosos atendidos.

Nº de ordem	Quantidade	Especificação
01	01	Ambulatório;
02	01	Área de lazer e descanso;
03	01	Atelier;
04	04	Banheiros;
05	01	Biblioteca;
06	01	Lavanderia;
07	01	Piscina;
08	01	Sala de computação;
09	01	Sala de TV;
10	01	Salão de beleza;
11	01	Salão de jogos;
12	01	Salão multiuso;
13	01	Salas de administração
14	01	Ambulatório;

E) Descrição de cada serviço, projeto, programa ou benefício socioassistencial executado, informando respectivamente:

GINÁSTICA E ALONGAMENTO

- Estimular o desenvolvimento de capacidades físicas como equilíbrio, força e resistência.
- Reduzir estresses fisiológicos e psicológicos.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática de atividades físicas.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente de baixa renda e/ou em situação vulnerável ou de risco social

HIDROGINÁSTICA

- Melhorar o humor e a cognição.
- Exercitar o corpo.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática de atividades físicas.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente de em situação vulnerável ou de risco social

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

OFICINA DE DANÇA LIVRE E DANÇA DE SALÃO

- Exercitar o corpo e a mente.
- Ajudar a coordenação motora, equilíbrio, atenção e concentração.
- Diminuir o estresse e a ansiedade.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática de atividades físicas.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

OFICINA DE GERONTOMOTRICIDADE

- Recuperar e a conservar a forma funcional das condutas, aprimorando o conhecimento universal de si e a eficácia das ações, principalmente das atividades da vida diária.
- Desenvolver integral do idoso, propondo, de forma equilibrada e harmoniosa, a relação entre motricidade e psiquismo.
- Proporcionar o equilíbrio e a noção do espaço que o corpo ocupa, em sua totalidade, auxiliando na manutenção da saúde.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática de atividades físicas.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social
- **Metodologia:** A gerontomotricidade é desenvolvida através de exercícios atraentes, diversificados e com uma intensidade moderada, com o objetivo de promover um baixo impacto sobre as estruturas esqueléticas e musculares, sempre realizado de forma gradual, promovendo integração social e respeitando as individualidades.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

OFICINA EXERCITANDO A MEMÓRIA

- Estimular a capacidade de armazenar e recuperar informações através do desenvolvimento da atenção e concentração.
- Levar o associado a dar um novo significado ao seu cotidiano.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- **Metodologia:** Encontros semanais com utilização de parábolas, jogos lúdicos e interativos.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

OFICINA DE INCLUSÃO DIGITAL

- Exercitar a mente e a memória.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente de baixa renda e/ou em situação vulnerável ou de risco social
- **Metodologia:** Atividade realizada na presença de professor ou voluntário disposto a ensinar aos alunos desde noções básicas de utilização de um computador até aulas online de compras de produtos ou serviços, a fazer novas amizades, reencontrar amigos, conversar com familiares que moram longe, enviar e receber e-mails, fotos, músicas etc.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

BISCUIT

- Desenvolver a coordenação motora;
- Desenvolver a concentração e a criatividade;
- Aumentar a Autoestima;
- Prevenir depressão, transtornos de humor e doenças mentais;
- Ajudar a ter mais paciência no momento de desenvolver um projeto e querer alcançar um objetivo;
- Promover o relaxamento;
- Aguçar a percepção de detalhes;
- Tornar uma nova fonte de renda;
- Promover a conexão com outras pessoas.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, em situação vulnerável ou de risco social

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

CROCHÊ E TRICOT

- Prevenir doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson.
- Diminuir a ansiedade e depressão.
- Diminuir os hormônios do estresse e aumentar os níveis de serotonina e dopamina.
- Baixar a pressão sanguínea e gerar uma sensação de relaxamento.
- Estimular a agilidade das mãos.
- Aumentar a autoestima
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

PATCHWORK E COSTURA EM GERAL

- Reduzir no nível de estresse.
- Melhorar na concentração.
- Aumentar capacidade de abstração.
- Melhorar destreza psicomotora.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

PINTURA

- Desenvolver a coordenação motora.
- Estimular a corrente sanguínea.
- Auxiliar no equilíbrio das emoções do idoso.
- Propiciar a liberação da imaginação, criatividade e de pensamentos do subconsciente.
- Estimular a memória.
- Manter os neurônios ativos e a capacidade cerebral em pleno funcionamento.
- Aprimorar a capacidade de análise e observação minuciosa.
- Aumentar os níveis de autocrítica e autoestima.
- Diminuir sintomas de depressão, ansiedade e isolamento.

- Proporcionar bem-estar e aumento de relações interpessoais com novas pessoas, seja na troca de informações, dicas ou aprendizagem de novas técnicas.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente situação vulnerável ou de risco social

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

PONTO CRUZ

- Reduzir o stress.
- Aumentar a qualidade de vida e proteger contra as doenças cardiovasculares
- Aprender novas habilidades.
- Desafiar o cérebro a estimular a sua plasticidade.
- Elevar a autoestima.
- Fazer sentir-se bem e orgulhoso de si mesmo e do trabalho de suas mãos
- Expressar a criatividade.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente situação vulnerável ou de risco social.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

OFICINA JARDINAGEM / HORTA

- Estimular coordenação motora fina e global, observação, iniciativa e paciência.
- Despertar senso estético.
- Estimular interesse pelo cuidado de plantas, dos outros e de si mesmo.
- **Público:** Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social
- **Metodologia:** Encontros semanais para desenvolvimento de atividades que envolvam manuseio da terra, adubo, água, sementes, ferramentas de jardinagem e de horta. Participação em oficinas e atividades externas voltadas para jardinagem e horta.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

BAILES TEMÁTICOS

- Resgatar a cultura popular por meio das músicas e dos temas propostos
- **Público:** Associados com a liberação do médico clínico para a prática de atividades físicas.

COMEMORAÇÕES FESTIVAS

- Interagir o idoso, sua família e amigos.
- Promover a autoestima, autoconceito e a capacidade para processar emoções.
- Combater a apatia e a depressão.
- Inserir os familiares junto à **Associação Centro do Idoso Vida Mais**.
- **Público:** Todos os idosos, seus familiares e amigos.
- **Metodologia:** Encontros realizados em datas comemorativas específicas tais como Dia das Mães, Dia dos Pais, Dia dos Avós, Festa Junina, Páscoa, Natal e Ano Novo.

OFICINA DE NUTRIÇÃO

- Promover melhora na qualidade da alimentação dos associados, consequentemente, na sua saúde.
- Sugerir novas formas de preparo dos alimentos.
- Orientar sobre o que se deve fazer para não haver perda de alimentos e o como lidar com as sobras.
- **Público:** Associados com a liberação do médico clínico para a prática das atividades.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social
- **Metodologia:** Palestras, jogos interativos, apresentação de vídeos e distribuição de folders explicativos.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

CORAL

- Estimular o desenvolvimento de talentos e habilidades além do seu ambiente de convivência diária.
- Despertar a liderança, comunicação, respiração e expressão e apresentação em público.
- Trabalhar em equipe, respeitar às regras e os limites e, principalmente, ter a consciência de que o resultado do todo é muito mais importante do que trabalhos isolados.
- **Público:** Aberto a todos os idosos.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social
- **Metodologia:** Ensaios realizados 1 vez por semana, com escolhas de músicas temáticas para apresentações dentro do Centro do Idoso. Músicas geralmente conhecidas e na apresentação são acompanhadas de piano.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

IOGA

- Fortalecer os ossos.
- Prevenir quedas.
- Diminuir a ansiedade, o estresse e a pressão arterial.
- Melhorar a capacidade de concentração e a memória.
- **Público:** Idosos com a liberação do médico clínico para a prática das atividades leves.
- Idosos de ambos os sexos com idade igual ou superiores a 60 anos
- Aptos a desenvolver as propostas de atividades ofertadas pela instituição, preferencialmente em situação vulnerável ou de risco social.
- **Metodologia:** É uma prática que combina a movimentação do corpo com a respiração, de forma meditativa, desencadeando sensações fluídas de energia pelo corpo. As posturas físicas são feitas interligadas por movimentos repetitivos que proporcionam força e alongamento dos músculos e coluna.

OBS: Que apresentem condições mínimas a exercer as atividades propostas, mediante a apresentação de atestado médico de aptidão

Atendimentos Realizados por área de atuação:

Psicologia

O acolhimento psicológico compreende em receber e compreender o paciente de forma singular. O objetivo é fazer com que as pessoas vençam as barreiras ou os empecilhos que as impedem de viver de forma mais plena, feliz e produtiva. Além disso, a psicoterapia pode trazer outros benefícios como desenvolvimento de novos hábitos, capacidade de autogerenciamento, desenvolver habilidades interpessoais, resiliência, entre outros."

As oficinas de memória: Outro serviço oferecido pela Psicologia, são as oficinas de memória, que tem como objetivo aprimorar, desenvolver e prevenir a perda da capacidade de memória, outras funções cognitivas e raciocínio. Aumentando a destreza, conhecimento, como também o favorecimento das relações interpessoais, através de desafios cognitivos diversificados, dinâmicas e exercícios."

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
2 ^a f. 7hs às 11hs das 13hs às 18hs	07hs acolhimento 10hs acolhimento	09hs acolhimento	07hs acolhimento 10hs acolhimento	09hs acolhimento	07hs acolhimento 10hs acolhimento
3 ^a f. 7hs às 11hs das 13hs às 18hs	08hs às 10hs Exerc. a Memória	07hs às 09 e as 10hs Exerc. a Memória	08hs às 10hs Exerc. a Memória	07hs às 09 e as 10hs Exerc. a Memória	08hs às 10hs Exerc. a Memória
4 ^a f. 7hs às 11hs das 13hs às 18hs	13hs às 18hs Exerc. a Memória	13hs às 14 e as 16hs Exerc. a Memória	13hs às 18hs Exerc. a Memória	13hs às 14 e as 16hs Exerc. a Memória	13hs acolhimento 16hs acolhimento
5 ^a f. 7hs às 11hs das 13hs às 18hs		15hs acolhimento		15hs acolhimento	
6 ^a f. 7hs às 11hs das 13hs às 17hs		17hs acolhimento		17hs acolhimento	

Serviço Social

O atendimento do Serviço Social envolve todos os idosos de forma indireta, devido ao acompanhamento de frequência, levantamento de demanda, situação de risco, vulnerabilidade ou vínculos fragilizados e participação de fóruns, seminários, simpósios e a participação nas reuniões da Rede Socioassistencial e Conselhos Municipais, bem como de forma direta na avaliação e/ou entrevista social com a finalidade de inscrição e inserção do usuário na instituição, visitas domiciliares ou para aqueles idosos que buscam orientação e/ou com uma demanda específica, sendo que o atendimento é direcionado para as necessidades apresentadas pelos idosos que apresentam grandes variações na relação estabelecida no acolhimento com família e as questões sociais.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
2 ^{af.} 7hs às 11hs 3 ^{af.} 7hs às 14hs 4 ^{af.} 7hs às 11hs das 13hs às 18hs 5 ^{af.} 13hs às 18hs 6 ^{af.} 13hs às 17hs	Conforme demanda		Conforme demanda		
		Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda

Gerontologia:

A gerontologia atua na gestão do envelhecimento saudável, seja ele saudável ou fragilizado, trabalhando em contato direto com todos os idosos através das avaliações e reavaliações realizadas. Sempre buscando soluções no cotidiano para promover o bem estar na terceira idade, abrangendo as dimensões sociais, físicas e emocionais. Trabalha a melhoria da qualidade de vida dos idosos inscritos na instituição por meio de planos de ação individual e coletivo, realizando atividades específicas para esta faixa etária. Articula também ações de acompanhamento e atendimento individual (conforme a demanda) e /ou em grupo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
2 ^{af.} 7hs às 11hs das 13hs às 18hs 3 ^{af.} 7hs às 11hs das 13hs às 18hs 4 ^{af.} 7hs às 11hs das 13hs às 18hs 5 ^{af.} 7hs às 11hs das 13hs às 18hs 6 ^{af.} 7hs às 11hs das 13hs às 17hs	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda
	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda	Conforme demanda

Demais atividade:

ATIVIDADE	HORÁRIO / PERIODICIDADE				S	T	Q	Q	S	PERÍODO DE EXECUÇÃO	
Pintura	2ªf 07:00	2ªf 08:00	3ªf 07:00	3ªf 08:00	X	X	X			Anual	
	4ªf 15:00										
Hidroginástica	3ªf 07:00	3ªf 08:00	3ªf 09:00	3ªf 10:00	X	X	X	X	X	Anual	
	4ªf 07:00	4ªf 08:00	4ªf 09:00	4ªf 10:00							
	5ªf 07:00	5ªf 08:00	5ªf 09:00	5ªf 10:00							
	6ªf 07:00	6ªf 08:00	6ªf 09:00	6ªf 10:00							
	3ªf 07:00	3ªf 08:00	3ªf 09:00	3ªf 10:00							
	4ªf 07:00	4ªf 08:00	4ªf 09:00	4ªf 10:00							
	5ªf 07:00	5ªf 08:00	5ªf 09:00	5ªf 10:00							
	6ªf 07:00	6ªf 08:00	6ªf 09:00	6ªf 10:00							
Inclusão digital	2ªf 07:00	2ªf 08:00	2ªf 09:00	X	X	X	X		Anual		
	4ªf 07:00	4ªf 07:00	4ªf 07:00								
	3ªf 15:00	3ªf 16:00	3ªf 17:00								
	5ªf 15:00	5ªf 16:00	5ªf 17:00								
Dança	2ªf 08:00		6ªf 09:00		X		X		X	Anual	
	4ªf 17:00										
Exercitando a memória	-----	2ªf 08:00	2ªf 09:00	-----	X	X				Anual	
	3ªf 07:00	3ªf 08:00	-----	3ªf 10:00							
	-----	4ªf 08:00	4ªf 09:00	-----							
	5ªf 07:00	5ªf 08:00	-----	5ªf 10:00							
	-----	6ªf 08:00	6ªf 09:00	-----							
	2ªf 13:00	2ªf 14:00	2ªf 15:00	2ªf 16:00							2ªf 17:00
	3ªf 13:00	3ªf 14:00	-----	3ªf 16:00							-----
	4ªf 13:00	4ªf 14:00	4ªf 09:00	4ªf 16:00							4ªf 10:00
	5ªf 13:00	5ªf 08:00	-----	5ªf 10:00							-----
	5ªf 13:00	5ªf 14:00	-----	5ªf 16:00							-----
Ginástica	2ªf 09:00	3ªf 08:00	4ªf 09:00	5ªf 08:00	X	X	X	X		Anual	
	2ªf 14:00	3ªf 15:00	4ªf 14:00	5ªf 15:00							
Gerontomotricidade	2ªf 10:00	4ªf 10:00	6ªf 10:00	-----	X	X	X	X	X	Anual	
	2ªf 13:00	3ªf 16:00	4ªf 13:00	5ªf 16:00							
Croche	2ªf 10:00	4ªf 10:00	-----	-----	X	X	X	X		Anual	

	2ªf 13:00 4ªf 13:00	2ªf 14:00 4ªf 14:00	2ªf 15:00 4ªf 15:00	3ªf 15:00 5ªf 15:00						
Alongamento	3ªf 09:00	4ªf 08:00	5ªf 09:00	6ªf 08:00	X	X	X	X	X	Anual
	2ªf 15:00	3ªf 17:00	4ªf 15:00	5ªf 17:00						
Ponto Cruz	3ªf 14:00		5ªf 14:00			X		X		Anual
Biscuit	3ªf 09:00	3ªf 10:00	5ªf 09:00			X		X		Anual
Coral	6ªf 10:00								X	Anual
	6ªf 13:00									
Fortalecimento e Relaxamento	3ªf 10:00		5ªf 10:00			X		X		Anual
Yoga	2ªf 07:00				X					Anual
Letramento	3ªf 15:00	5ªf 14:00	5ªf 15:00			X		X		Anual
Leitura e Escrita	4ªf 16:00						X			Anual
Dança de Salão	4ªf 16:00						X			Anual
Funcional	5ªf 13:00		5ªf 14:00					X		Anual
Oficina de Nutrição	2ªf 16:00				X					Anual
Jardinagem / horta	2ªf 08:00		6ªf 16:00		X				X	Anual
Palestras / Filmes Aniversários / Bingos	6ªf 14:00								X	Anual
Festas e Eventos	Em datas comemorativas com previa divulgação (carnaval, pascoa, São João, Flash Back, aniversário do vida mais, natal)				----	----	----	----	----	Anual
Gincanas e Jogos	Em datas comemorativas com previa divulgação (dia do idoso, dia dos avós, olimpíadas do idoso)				----	----	----	----	----	Anual

Paragrafo único:

Devido a questão de pandemia e restrições de atividades para serviços que trabalham com idosos, caso seja necessário serão feitas adequações a grade de atividade conforme protocolos de segurança e prevenção em saúde em conformidade aos decretos e determinações dos órgão competentes. Tão logo qualquer adequação, alteração ou modificação seja feita nesta grade levaremos imendiatamente a conseqüência deste Conselho.

E.1) Público Alvo:

No ano de 2019 o Centro dia do Idoso teve como meta prestar atendimento a 500 idosos, chegando a ter

582 atendidos em nosso cadastro, porém, fechamos uma média de 441 usuários em atendimento direto. Vale ressaltar que a característica do público atendido, em alguns momentos faz este número variar quanto aos atendimentos mensais, devido a atestados para consultas/cirurgia/tratamentos de saúde, desistências ou abandono das atividades por parte do idosos, por motivadores diversos, que variam desde a não adaptação a atividade escolhida até mesmo deixar de frequentar as atividades por ter que dar conta de demandas familiares.

O acesso as atividades ofertadas pelo Vida Mais em 2019 se deram basicamente através da procura espontânea nos períodos de inscrições, utilizamos os seguintes critérios para inserção nas atividades:

- Idade mínima de 60 anos
- Preferencialmente público em vulnerabilidade social
- Com vínculos familiares fragilizados
- Em situação de isolamento

E.2) Capacidade de Atendimento

Público Atendido	Nº de usuários
Metas para 2020	500
Usuários atendidos em 2020 / média	441

OBS: Para 2021 repensaremos a proposta de acesso as atividades, sempre com a finalidade de oportunizar acesso ao maior número possível de idosos, bem como priorizar e proporcionar atendimento ao público que mais vulnerável do município, muito possivelmente com uma proposta continua de inscrições.

E.3) Recursos humanos envolvidos

Nº	Função	Carga Horária	Salário Bruto (R\$)	Fonte Pagadora
01	Gerente	44 hs	R\$ 6.911,73	Recursos Próprios
01	Assessor Administrativo	44 hs	R\$ 3.425,00	Recursos Próprios
01	Gerontólogo	44 hs	R\$ 2.855,00	Recursos Próprios
01	Coordenador de Marketing	44 hs	R\$ 2.625,00	Recursos Próprios
01	Assistente Social	30 hs	R\$ 2.100,00	Recursos Próprios
01	Psicologa	44 hs	R\$ 2.095,00	Recursos Próprios
01	Assistente Administrativo	44 hs	R\$ 1.655,00	Recursos Próprios
01	Prof. de Educação Física	20 hs	R\$ 1.485,00	Recursos Próprios
02	Prof. de Educação Física	44 hs	R\$ 2.285,00	Recursos Próprios
01	Instrutor de Informática	44 hs	R\$ 1.785,00	Recursos Próprios
01	Aux. de Serviços Gerais	44 hs	R\$ 1.715,00	Recursos Próprios
01	Aux. de Serviços Gerais	44 hs	R\$ 1.255,00	Recursos Próprios

E.4) Recursos Materiais envolvidos

O Centro do Idoso Vida Mais disponibiliza a seus atendidos o todo material necessário para desenvolver de maneira plena e satisfatória as atividades ofertadas. Tais como, computadores, jogos lúdicos e interativos, mesas, cadeiras, material de expediente e didático, apostilas, material esportivo completo para as atividades de exercícios e fortalecimento, bem como na psicomotricidade, com pesos e bóias. Se estendendo até os funcionários, com armários e despensas para guardar materiais de expediente, notebooks e computadores, telefone fixo e celular institucional, além de arquivos e prontuários individuais de cada idoso atendido.

E.5) Abrangência territorial:

Idosos residentes na zona urbana e rural de Itapira.

E.6) Monitoramento

O monitoramento do serviço ocorrerá de forma contínua e sistemática frente ao desenvolvimento do trabalho e conforme indicadores apontados no quadro acima, com envolvimento da Equipe Técnica (Psicóloga e Assistente Social), Professores, Gerência, Diretoria, sendo assim, serão realizadas as seguintes ações: Registro fotográfico, lista de presença dos frequentadores da instituição, descrição e análise do trabalho apresentado em relatórios mensais/anual e realização de reuniões internas entre a equipe de referência e/ou com a rede socioassistencial conforme demanda. Uma vez que, o monitoramento se mostra como instrumental importante, que trará dados relevantes para o bom andamento das ações propostas.

Já a avaliação será realizada através de Pesquisa Satisfação com os usuários a cada quatro meses no intuito de avaliar o grau de satisfação dos atendidos, caixa de sugestões exposta em local de fácil acesso a todos, bem como ocorrerão cotidianamente, durante os atendimentos e as aulas. Contudo, tais instrumentais possibilitarão que os profissionais envolvidos revejam progressivamente as estratégias de acordo com as circunstâncias para alcançar o objetivo traçado.

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS METAS/ INDICADORES

Trabalho social essencial (Estratégias)	Atividades/oficinas	Periodicidade (*)	Mês de Execução												Responsável
			J a n	F e v	M a r	A b r	M a i	J u n	J u l	A g o	S e t	O u t	N o v	D e z	
1. Acolhida e recepção dos idosos	1.1- inscrição/ Entrevista acolhida, avaliação e anamnese.	Nos períodos de inscrições	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social e Gerontóloga
	1.2 Apresentar e socializar, as normas de participação e convívio da instituição;	Sempre que houver inclusão	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social
	2.1 Acolher a demanda de cada atendido orientando, encaminhando ou possibilitando	Sempre que houver necessidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social

2. Escuta	resolução da demanda.															
	2.2 Realizar atendimento psicológico individual	Conforme agendamento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Psicóloga
3. Acompanhamento da família na função protetiva	3.1 Acompanhamentos junto à família, visando a proteção psicossocial/e ou fortalecimento de vínculos;	Sempre que houver necessidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Dupla Psicossocial
	3.2 atendimentos individuais, de acordo com demanda espontânea e específica;	Sempre que houver necessidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Dupla Psicossocial
4. Orientação e encaminhamentos	4.1 Orientar os atendidos e suas famílias no atendimento sobre seus direitos e deveres;	Sempre que identificado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social
	4.2 Encaminhar aos atendidos ou familiares para a rede socioassistencial;	Sempre que houver necessidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social
	4.3 Acompanhar os encaminhamentos realizados.	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social
5. Atendimento psicossocial familiar	5.1 Realizar atendimento individual e/ou familiar e auxiliar na resolução de conflitos.	Sempre que houver demanda	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Psicóloga
	5.2 Identificar os atendidos e/ou familiares em situação de vulnerabilidade e encaminhá-la para serviços da rede.	Sempre que houver necessidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Dupla Psicossocial
	5.3 Oportunizar envolvimento e participação da família nas atividades realizadas visando a socialização e o fortalecimento de vínculos.	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O responsável pela atividade específica
6. Visita Domiciliar	6.1 Realizar visita domiciliar, afim de	Sempre que houver	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Dupla Psicossocial

	conhecer a realidade social dos atendidos, direcionar e auxiliar em situações de riscos/ conflituosas ou outras.	necessidade															
7. Acompanhamento e monitoramento dos encaminhamentos	7.1 Fazer contato com o serviço da rede para contribuir com a efetivação do encaminhamento e sucedido contato para o retorno da informação.	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social
8. Trabalho Interdisciplinar	8.1 Reunião de Equipe	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Equipe multidisciplinar
	8.2 Reunião Diretoria ou por área específica	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Diretoria e demais convocados
9. Informações, comunicação e defesa dos direitos	9.1 Informar por meio de reuniões sobre os direitos socioassistenciais existentes como, por exemplo, centros de referência, centros de apoio sócio – jurídico e sobre os conselhos de direitos. A Instituição deve oportunizar o acesso aos usuários.	Mensal e sempre que houver necessidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Equipe interdisciplinar
10. Atividades de convívio, preventiva, recreativa, cognitivas,	Pintura	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Hidroginástica	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Prof. Ed. Física
	Inclusão digital	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Prof. De Informática
	Dança	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Prof. Ed. Física
	Exercitando a memória	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Gerontóloga
	Ginástica	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Prof. Ed. Física
	Gerontomotricidade	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Gerontóloga
	Croche	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Alongamento	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Prof. Ed. Física
	Ponto Cruz	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Biscuit	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária

inclusivas e físicas, informativas, favorecendo o empoderamento e a sociabilidade, minimizando a possibilidade de exposição situações vulneráveis	Coral	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntário
	Fortalecimento e Relaxamento	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Yoga	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Letramento	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Leitura e Escrita	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Dança de Salão	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Funcional	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Voluntária
	Aniversário Coletivo	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Toda Equipe
	Palestras com temas pertinentes ao Público atendido.	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Palestrantes Convidados
	Filme/Cinemoteca	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Toda Equipe
	Bingo/Jogos	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social e Gerontóloga
11. Articulação das redes de serviços socioassistenciais	11.1 Participar das reuniões da rede.	Mensal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social
12. Prontuários e documentação	12.1 Manter o banco de dados da instituição atualizado, bom como a documentação institucional.	Sempre que Necessário	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Assistente Social

3 REPRESENTANTE DA ENTIDADE / ASSINATURAS

Itapira, 22 de JANEIRO de 2021.	_____ Luiz Fernando Martins Schnitzer Diretor Presidente
_____ Pedro H. Martins Gerente Geral	_____ Lucas Tiago de O. da Silva Assistente Social CRESS 59475