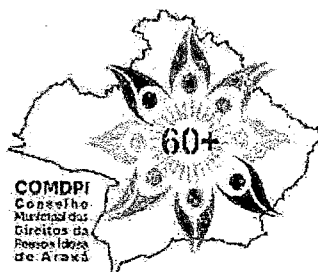


# PLANO DE TRABALHO



## PROJETO HIT. - SDS – SEGURANÇA DIGITAL E SOCIAL

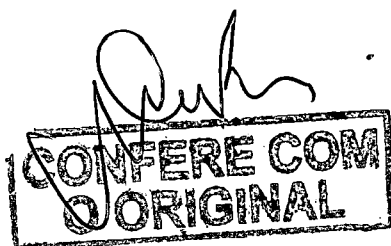



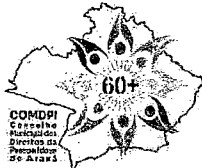
### RESOLUÇÃO nº. 25, de 06 de Agosto de 2025.

Dispõe sobre o **EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 02/2025**, que regulamenta o processo de seleção de projetos propostos por Organizações da Sociedade Civil inscritas no Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa (COMDPI), voltados à promoção da valorização, do respeito, do cuidado e da saúde da pessoa idosa, com base no diagnóstico situacional realizado no município de Araxá/MG. O edital tem por objetivo a celebração de parcerias com a Administração Pública Municipal, mediante repasse de recursos do FUNDIPI (Fundo Municipal dos Direitos e Proteção do Idoso).

**CUSTO TOTAL DA PROPOSTA: R\$ 229.030,33**

**Período de execução do projeto: Janeiro de 2026 a Novembro 2026**



<p align="center"><b>PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAXÁ</b> <b>Secretaria Municipal de Ação e Promoção Social</b> <b>CMIA – CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO</b></p>  	<p align="center">Espaço Reservado</p> <p>Nº Plano de Trabalho: Nº do Protocolo: Nº do Termo:</p>
<p><b>PLANO DE TRABALHO</b></p>	

<p><b>CONCEDENTE</b></p>			
<p><b>1 - RAZÃO SOCIAL:</b> COMDPI - Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa de Araxá</p>		<p><b>2 – CNPJ:</b></p>	
<p><b>1 - IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE</b></p>			
<p><b>1 - RAZÃO SOCIAL:</b> INSTITUTO APREENDER</p>		<p><b>2 – CNPJ:</b> 05.265.765/0001-77</p>	
<p><b>3 - ENDEREÇO SEDE:</b> Rua Dr. Virgilio de Abreu, 251, Centro</p>			
<p><b>4 - CIDADE:</b> Araxá/MG</p>	<p><b>5 - CEP:</b> 38.183-198</p>	<p><b>6 - DDD/TELEFONE:</b> (34) 3662-2389</p>	<p><b>7 - FAX:</b></p>
<p><b>8 - CONTA CORRENTE:</b> Será informado no convênio</p>	<p><b>9 - BANCO:</b></p>	<p><b>10 - AGÊNCIA:</b></p>	<p><b>11 - PRAÇA DE PAGAMENTO:</b> Araxá/MG</p>

<b>12 - NOME DO RESPONSÁVEL LEGAL:</b> Marcus Rodrigues dos Santos		<b>13 - CPF:</b> 965.427.726-34	
<b>14 - CI/ÓRGÃO EXPEDIDOR:</b> MG 10.660.545 PC/MG	<b>15 - CARGO:</b> Presidente		<b>16 - DATA VENC. MANDATO:</b> 21/07/2029
<b>17 - ENDEREÇO RESIDENCIAL:</b> Rua Teodora Teixeira de Rezende, 400 – Jardim Europa			<b>18 - CEP:</b> 38181-760
<b>19 - NOME DO RESPONSÁVEL TÉCNICO:</b> Marcus Rodrigues dos Santos			
<b>20 - ENDEREÇO ELETRÔNICO:</b> presidencia.institutoaprender@gmail.com			
<b>21 - REPASSE DE CARACTERIZAÇÃO ESPECIAL (Calamidade Pública, Educação, Saúde, Assistência Social):</b> Assistencia Social			
<b>21.1 - DIRETRIZ:</b>  – <b>LINHA DE ATUAÇÃO:</b> AÇÕES COMPLEMENTARES QUE VISAM PROMOVER A VALORIZAÇÃO, RESPEITO, CUIDADO E A SAÚDE DA PESSOA IDOSA ATENDENDO PRONTAMENTE O DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DA PESSOA IDOSA NO MUNICÍPIO DE ARAXÁ, TENDO COMO EIXOS TEMÁTICOS E AÇÕES PRIORITÁRIAS:			
<b>21.1.1- EIXOS:</b>  – <b>LINHA DE ATUAÇÃO:</b> AÇÕES COMPLEMENTARES QUE VISAM PROMOVER A VALORIZAÇÃO, RESPEITO, CUIDADO E A SAÚDE DA PESSOA IDOSA ATENDENDO PRONTAMENTE O DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DA PESSOA IDOSA NO MUNICÍPIO DE ARAXÁ, TENDO COMO EIXOS TEMÁTICOS E AÇÕES PRIORITÁRIAS:  <b>Eixo 01</b> - desenvolvimento de ações capazes de oportunizar a pessoa idosa: a transmissão de cultura e valores a outras gerações, o aproveitamento do seu potencial e conhecimento, a ressignificação do seu papel na sociedade; <b>Eixo 02</b> - atividades que utilizam da integração de novas tecnologias, priorizando o processo de aprendizagem da pessoa idosa, potencializando o conhecimento acumulado e fortalecendo o intercâmbio intergeracional; <b>Eixo 05</b> - Projetos que promovam a integração da comunidade, e de seus membros com a pessoa idosa, gerando assim a aproximação, percepção e responsabilidade além de possibilitar o intercâmbio de			

gerações e troca de conhecimentos;

**Eixo 06** - Implementação de ações e serviços que articulem a sociedade civil e o governo no enfrentamento e redução da violência e maus tratos dirigidos a pessoa idosa na família, na comunidade e na sociedade visando atendimento às vítimas e/ou a reabilitação dos agressores;

**Eixo 07** - Projetos que ofereçam atividades de esportes, e/ou cultura e/ou lazer para a pessoa idosa com ou sem deficiência por meio de estímulo psicossocial e motor;

**Eixo 09** - Promoção de ações para complementação das políticas de educação em saúde, para a população idosa, no âmbito da família, dos grupos, das comunidades e das instituições, a fim de informar, divulgar, promover saúde e prevenir os seus agravos.

**Eixo 10** - Projetos que contribuam para o desenvolvimento global da pessoa idosa, considerando os aspectos nutricionais, motores, cognitivos, psicossociais e clínica médica, gerando o estímulo e fortalecimento da pessoa idosas com a sua saúde frágil, ou em processo de fragilização, promovendo assim o cuidado e acompanhamento da saúde no processo de envelhecimento da pessoa idosa.

**II - OUTRO PARTICIPE**

<b>1 - TIPO:</b>		<b>2 - NOME:</b>		<b>3 - CNPJ:</b>	
<b>4 - ENDEREÇO:</b>		<b>5 - BAIRRO:</b>		<b>6 - CEP:</b>	
<b>7- DIRETORIA REGIONAL</b>	<b>8- REGIST.CONCEDENTE</b>	<b>9 - BANCO</b>	<b>10 - AGÊNCIA</b>	<b>11 - CONTA</b>	
<b>12- NOME DO RESPONSÁVEL LEGAL</b>		<b>13 - IDENTIDADE:</b>		<b>14 - ÓRGÃO EXPEDIDOR:</b>	
<b>15 - CPF:</b>		<b>16 - CARGO</b>		<b>17 - DATA VENC. MANDATO</b>	

## Conteúdo

1 - BREVE HISTÓRICO DA ORGANIZAÇÃO: .....	6
Relevância Social e Capacidade Técnica .....	6
2 - OBJETO DA PARCERIA: .....	6
3 - RECURSOS HUMANOS NECESSÁRIOS PARA ATUAR NO PROJETO.....	7
4 - CARACTERIZAÇÃO DA PROPOSTA: .....	9
5 - FUNDAMENTAÇÃO LEGAL: .....	14
O projeto se fundamenta na Lei Federal nº 10.741/2003 (Estatuto da Pessoa Idosa), na Lei Federal nº 13.019/2014 e na Resolução COMDPI nº 25/2025, que estabelece o Edital de Chamamento Público nº 02/2025, voltado à promoção da valorização, do respeito, do cuidado e da saúde da pessoa idosa. ....	14
6 - TIPO DE ATENDIMENTO OU AÇÃO: .....	14
7 - PERÍODO DE EXECUÇÃO: .....	15
8 - OBJETIVO GERAL: .....	15
9 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS: .....	15
10 - JUSTIFICATIVA: .....	15
11- PESSOAS BENEFICIADAS: .....	15
12 - DESCRIÇÃO DA REALIDADE QUE SERÁ OBJETO DA PARCERIA: .....	16
13 - DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS QUE SE PRETENDE ALCANÇAR COM A PARCERIA: .....	26
14 - METODOLOGIA:.....	26
15 - AÇÕES A SEREM EXECUTADAS PARA O ALCANCE DAS METAS, DOS OBJETIVOS E DOS RESULTADOS DA PARCERIA: .....	27
16 - IMPACTOS SOCIAIS .....	28
17 - MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO.....	28
18 - DEFINIÇÃO DOS INDICADORES E DOS MEIOS DE VERIFICAÇÃO A SEREM UTILIZADOS PARA A AFERIÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS METAS E AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS: .....	28
19 - RELATÓRIO DA CAPACIDADE TÉCNICA OPERACIONAL DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL:.....	28
20 - DEMONSTRATIVO DE RECURSOS SOLICITADOS AO CONCEDENTE .....	32
21 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO (Meta, Etapa ou Fase).....	33
22 - VALOR DA PROPOSTA / CONTRAPARTIDA .....	35
23 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO FINANCEIRO .....	35
24 - DECLARAÇÃO.....	36
25 - RESERVADO AO CONCEDENTE .....	37
ANEXOS .....	38
DECLARAÇÃO.....	38
QUADRO DETALHADO DO CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DOS RECURSOS: .....	39
DECLARAÇÃO ORÇAMENTÁRIA .....	43
I. DETALHAMENTO – MEMÓRIA DE CÁLCULO .....	44

## 1 - BREVE HISTÓRICO DA ORGANIZAÇÃO:

O Instituto Apreender é uma **Sociedade Civil de Direito Privado, sem fins lucrativos**, apolítica e sem distinção de qualquer natureza, voltada à **Educação, Saúde e Assistência Social**. Fundado em **03 de junho de 2002**, com mais de duas décadas de atuação, a instituição se reposiciona como um **movimento de humanização e desenvolvimento integral**, guiado pelo propósito: **"Humanizar pessoas, transformar o mundo."**

Nossa atuação é pautada por um rigoroso código de conduta, que adota como princípios fundamentais **integridade, o respeito à diversidade, a inclusão, a legalidade, a moralidade e a eficiência**. O Instituto Apreender está alinhado às boas práticas de gestão **ESG (Ambiental, Social e Governança)**, buscando transparência, o controle e o combate a toda forma de desvio de finalidade.

Acreditamos que o verdadeiro aprendizado deve tocar não apenas a mente, mas o coração, colocando o ser humano no centro de tudo. Isso se manifesta em nossos pilares estratégicos de excelência, o **Humanização, Inovação e Tecnologia**.

### Relevância Social e Capacidade Técnica

Atento à Declaração Universal de Direitos Humanos e à Constituição Federal, o Instituto foca suas ações na **Geração de Trabalho, Emprego e Oportunidade de Renda**, promovendo a inclusão social e atendendo gratuitamente pessoas de todas as idades, incluindo **idosos, jovens, mulheres, crianças e pessoas com deficiência**.

Nos últimos anos, a **capacidade técnica e operacional** da entidade foi comprovada pela execução de **projetos sociais incentivados e um programa institucional**. Tais iniciativas abrangeram educação, capacitação profissional, empreendedorismo, inclusão digital, fortalecimento de vínculos familiares e preparação para o mercado de trabalho.

As ações do Instituto Apreender já beneficiaram **mais de 6.000 pessoas**, das quais **1.510 foram inseridas no mundo do trabalho**, demonstrando o impacto social e a efetividade das metodologias adotadas.

O Instituto Apreender é reconhecido como entidade de **Utilidade Pública** nas esferas:

- Lei Estadual nº 18.750/2010
- Lei Municipal nº 4.300/2003

## 2 - OBJETO DA PARCERIA:

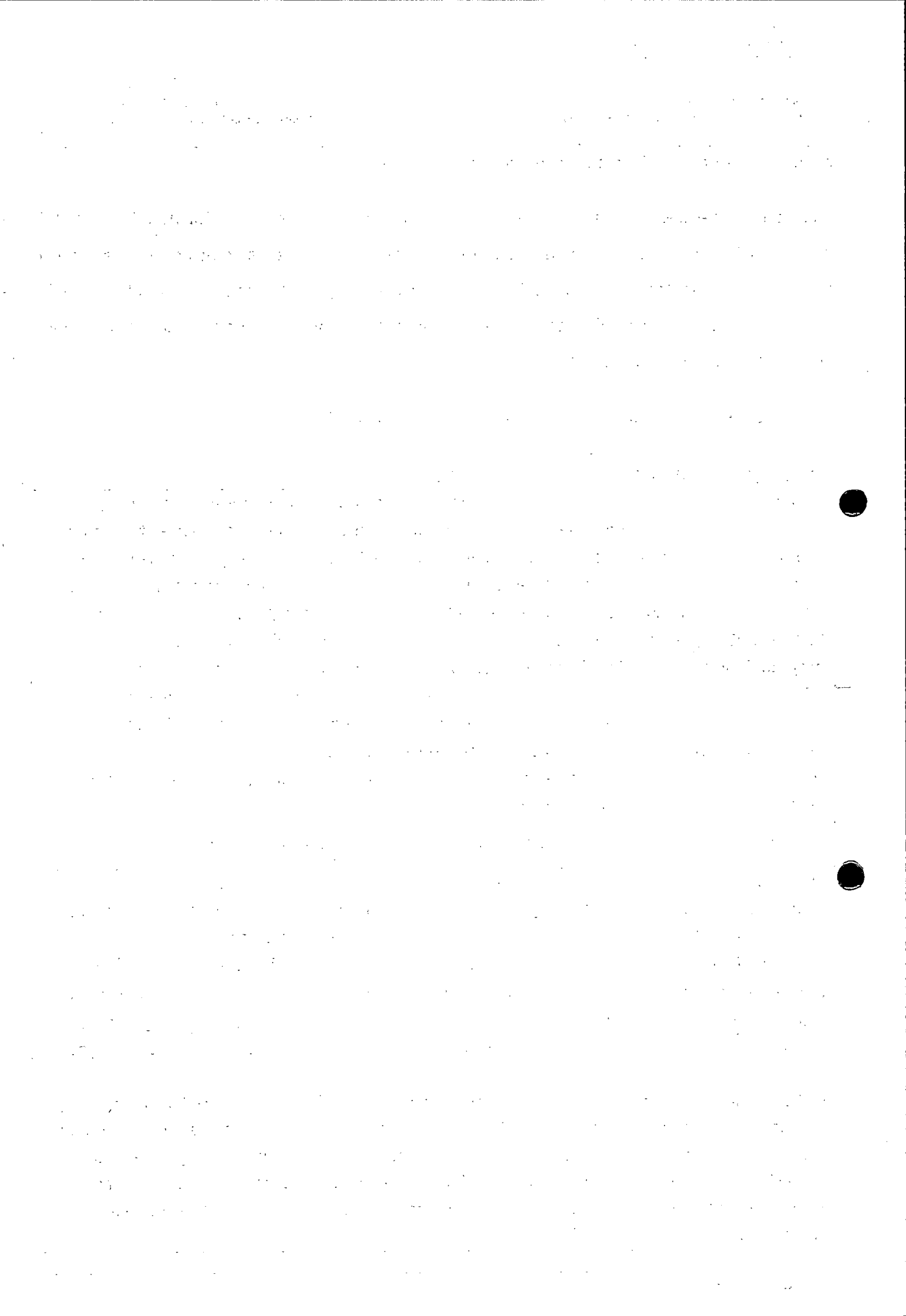
Promover o desenvolvimento humano integral da pessoa idosa no Município de Araxá, através da articulação dos pilares da **Humanização, Inovação e Tecnologia (HIT)** do Instituto Apreender. O projeto visa o fortalecimento da **Saúde Mental e Emocional, o Cuidado Integral e a Defesa de Direitos e Cidadania Digital**, capacitando 120 (cento e vinte) idosos anualmente para o uso consciente da tecnologia.

o enfrentamento da solidão e de vulnerabilidades sociais.

Alinhado as diretrizes e eixos já citados anteriormente, conforme dispõe o EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO N.º 02/2025, que regulamenta o processo de seleção de projetos propostos por organizações da sociedade civil inscritas no Conselho Municipal do Idoso (CMIA), tendo por objetivo a celebração de parcerias com a Administração Pública Municipal mediante repasse de recursos do FUNDIPI (Fundo Municipal dos Direitos e Proteção do Idoso).

### 3 - RECURSOS HUMANOS NECESSÁRIOS PARA ATUAR NO PROJETO

DESCRIÇÃO SUMÁRIA DO CARGO / CARGA HORÁRIA	QTE
<p><b>Gerente de Projeto:</b> Profissional com experiência, responsável pela operação do projeto, para garantir que os objetivos do projeto sejam alcançados. Manter a equipe informada e atualizada; coordenar pessoas e recursos de acordo com o plano estabelecido, planejar o trabalho a ser realizado para atender as necessidades do projeto; acompanhamento e medição do progresso do projeto; aplicar ações corretivas quando necessárias; acompanhar/monitorar prazos; avaliar tarefas e atividades realizadas; participar de reuniões de acompanhamento e de revisão do projeto. Produzir relatórios de atividades, apoiar e acompanhar a equipe na execução das atividades previstas, gerenciar conflitos, comunicar decisões e resultados, assegurar a aplicação da metodologia de gestão de projetos mais coerente e adequada para o contexto do projeto no momento. Receber, avaliar e executar solicitações de mudanças.</p> <p>Deve acompanhar todos os passos que envolvem o desenvolvimento operacional do projeto, tendo pleno controle das etapas e do ritmo de entrega.</p> <p>Apresentação do projeto a equipe mantendo a mesma informada e atualizada;</p>	1
<p><b>Coordenador/Adm. Financeiro:</b> Assegura o cumprimento das obrigações administrativas tais como recolhimento de documentação para contratação da equipe, acompanhar os exames admissionais e demissionais, encaminhando para o contador. Controle e arquivo dos cartões de ponto, registros nos livros de registro de empregados. Controle de faltas e suas justificativas (doenças), controle de férias e providências necessárias (aviso de férias), atua também no processo de rescisões de contratos de trabalho e nos casos necessários, homologação das mesmas junto ao sindicato, responsável pelos contratos de prestação de serviços realizados.</p> <p>O Coordenador / Adm. Financeiro também redige ofícios, efetua a conciliação bancária e aplicação dos recursos disponíveis, verifica diariamente a conta corrente conferindo o saldo e constatando se houve débito/crédito indevido, responsável pelo contas a pagar, recepção/conferência/ acompanhamento de NFs e folha de pagamento, tributos e serviços prestados. Elaboração, envio dos arquivos de prestação de conta mensal seguindo padrão do setor de conciliação dos órgãos responsáveis.</p>	1



<p>Elaboração de relatórios financeiros, preenchimento de indicadores de performance, controle de estoque, produtos, equipamentos e serviços.</p>	
<p><b>Auxiliar Administrativo/Atendimento</b> :O Auxiliar possui atividades diárias a se realizar como o controle dos beneficiários, manutenção de alunos com ligações diárias como forma de evitar evasão, pesquisas de satisfação junto aos assistidos e suas famílias, lançamento do planejamento de todas as aulas do dia no sistema, suporte aos professores e equipe pedagógica, gestão de registros e documentos auxiliando toda a gestão do projeto. Operacionalizar processos de matrícula, transferência de turmas/cursos, organização de turmas e de registro no sistema do histórico do aluno durante o projeto. Está sob suas responsabilidades controlar e organizar os arquivos com registros da vida acadêmica dos alunos, fazer processos de registro de conclusão de cursos, registrar atividades específicas, prestar atendimento ao público, colaborar na realização do planejamento e gestão do projeto, atuar na organização de registros e arquivos, organizar a formação de turmas e manter registro do histórico dos assistidos, informar e orientar a equipe multidisciplinar a respeito do projeto. Além disso auxilia o setor financeiro em relação aos orçamentos (exigência de 3 orçamentos antes da compra – em muitos casos tem que deslocar até ao fornecedor) para aquisição de qualquer produto/equipamento (os cursos contemplados no Projeto, tem produtos perecíveis, os quais têm a obrigatoriedade de comprar quase que diariamente, aumentando os trabalhos).Orienta e apoia sobre práticas de gestão das empresas familiares, no sentido de promover e fortalecer os ideais de empreendedorismo e gestão, junto a esses adolescentes.</p>	1
<p><b>ASSISTENTE SOCIAL</b> (carga horária 10 horas semanais): Será o responsável pelo acolhimento dos idosos e encaminhamento para rede e posterior participação junto às oficinas terapêuticas e socioeducativas sempre com intuito de auxiliar no monitoramento e preenchimento das fichas sociais de cada aluno e inclusão de dados no Sistema apropriado. Também atuará para investigar suspeitas de violação de direitos contra pessoa idosa nos casos que se apresentarem durante o projeto. Atuar no planejamento, gestão e execução de serviços sociais no projeto, desenvolvendo ações que incidem nas expressões da questão social. Atuará no recrutamento, seleção, qualificação emocional e comportamental dos IDOSOS, fará o trabalho de orientação aos parceiros. O monitoramento e acompanhamento do desempenho dos alunos das oficinas antes, durante e após a qualificação destes. Contatos de cunho social econômico, conversa com os IDOSOS que necessitem de Assistência Social.</p>	1

<p><b>Mediador Comportamental – (Terapeuta; Psicólogo; ou Coaching)</b> Responsável por mediar o grupo teraéutico, e atendimento individualizado caso necessário. Este profissional analisa o comportamento das pessoas com o objetivo de ajuda – las a se conhecerem melhor e, assim, resolverem questões que estão comprometendo o seu desenvolvimento e sua facilidade através de técnicas de regulação sócio emocional. Utilização de metodologia de regulação emocional para prevenir depressão, conflitos familiares, medo, pânico, pensamentos de autoextermínio, insônia, perda de rotina, falta de foco, ansiedade, dependência química, etc. Fazer intervenções e encaminhar para a rede os casos de violação de direito, comportamentos desafiadores etc.</p>	1
<p><b>PROFESSORES/INSTRUTORES DIVERSOS</b> para os cursos listados no decorrer do plano de trabalho, dentre eles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) <b>Instrutor de Gastronomia:</b> Será o responsável pela capacitação dos idosos no tocante a benefícios dos alimentos, métodos e processos de fabricação e higiene contando sempre com alimentos e bebidas voltadas para a MELHOR SAÚDE DOS IDOSOS bem como elaboração de relatório de atividades realizadas.</li> <li>b) <b>INSTRUTOR DE INCLUSÃO DIGITAL:</b> Cuidará da Inclusão Digital. Responsável pelo conteúdo pedagógico do curso, inclusive no tocante ao manuseio e aplicações do uso de bem como elaboração de relatório de atividades realizadas.</li> <li>c) <b>Profissionais para o desenvolvimento dos eventos (Palestras/workshop):</b> Profissional especializado na área tema para desenvolver palestra ou workshop dentro dos eventos sistêmicos do projeto (HIT EXPERIENCE / Conexão Sênior)</li> </ul>	X

**4 - CARACTERIZAÇÃO DA PROPOSTA:**

**PROJETO/TÍTULO DA OBRA:**

**HIT. - SDS – SEGURANÇA DIGITAL E SOCIAL**

**CARACTERIZAÇÃO**

A inclusão das pessoas com mais de 60 anos nos meios digitais torna-se cada vez mais necessária diante das atuais circunstâncias e incertezas relativas a saúde, onde a qualquer momento, pode ser necessária uma reclusão em casa, considera-se assim, o telefone, um meio de comunicação muito importante para o idoso. O processo de aprendizagem dos cursos será inteiramente diferenciado. Neste projeto pretende-se trabalhar de forma cada vez mais humanizada e com grupos reduzidos de alunos para que ocorra uma compreensão real e sensibilização para o aprendizado, já que a maioria dos idosos tem muita dificuldade em compreender e memorizar as informações sobre o uso do telefone. Os cursos, além de fornecerem a

inclusão nos meios digitais, possibilitam a sensação de pertencimento social, aproximando o idoso do mundo das tecnologias atuais.

A partir das experiências anteriores com os cursos da área de tecnologia com os idosos, percebeu-se a necessidade de dividir em blocos os cursos para um aprendizado mais eficiente, portanto propõe-se os cursos de smartphone básico, intermediário e avançado.

Assim como o 60+ nos traz uma vasta experiência adquirida pelos anos de vida, nós também aprendemos a cada dia, e nos últimos anos o instituto tem aprendido muito e inovado com essa aprendizagem. Com o trabalho realizado no atendimento ao 60+ e aliado aos atendimentos de outros públicos, trazemos neste projeto um novo modelo com mais integração entre os temas ensinados e experiências práticas mais fortalecidas para a melhor compreensão e relação entre o porque eu estou aprendendo isto e o que eu faço com isto, além de gerar um vasto conteúdo de bagagem e partilha de experiência entre as gerações.

## PROBLEMAS E CONTEXTUALIZAÇÃO

### ● DE ACORDO COM O DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO DOS IDOSOS DE ARAXÁ

Nos últimos anos, o aumento do número de idosos no Brasil levantou questões relevantes, com a importância da socialização na terceira idade. Muitas pessoas não consideram esse tema relevante, pois enxergam como alguém dependente e sem possibilidades.

Sob essa perspectiva, muitas pessoas tendem a se isolar após os 60 anos, evitando sair de casa, o que aumenta os riscos de depressão e o sentimento de desvalorização. Por esses motivos, incentivar a socialização do idoso e vencer certos preconceitos são fundamentais para que eles vivam esse momento com mais felicidade e qualidade de vida. A velhice não deve ser vista como uma fase de limitações, mas de descobertas.

Fazer novas amizades é uma das principais vantagens da socialização na terceira idade. Após a aposentadoria, a maioria das pessoas nessa faixa etária perde o contato com os colegas de trabalho e deixam de frequentar os locais que costumava ir. Isso pode trazer um sentimento de solidão, fazendo com que fiquem cada vez mais introspectivas. A situação é ainda pior para aqueles que moram sozinhos, pois acabam acostumando a ficar sempre em casa dormindo ou vendo televisão. Por esse motivo, a socialização do idoso é muito importante. Sair para passear, ir ao parque e clubes, fazer atividades coletivas ou se encontrar com a família e amigos é fundamental para se manter ativo. Além disso, ao fazer

parte de grupos de convivências, eles fazem novas amizades e podem compartilhar suas tristezas, alegrias e trocar experiências. Criar esses vínculos sociais garante o bem-estar e melhora da qualidade de vida.

O envelhecer está associado com diversas doenças neurológicas e degenerativas, como Alzheimer, Parkinson e demências. Além disso, o índice de depressão em idosos é algo preocupante. Para aqueles que moram com a família, cerca de 15% apresentam sintomas depressivos. Esse número dobra em casas de repouso e pode chegar a 50% em pessoas hospitalizadas. Por isso, a saúde mental é algo que deve ser levada a sério e merece uma atenção especial. Ficar em casa, sem exercitar o cérebro e a memória, contribui para a perda da capacidade mental.

Sendo assim, participar de atividades em grupo, conversar e discutir são atividades importantes para manter os aspectos cognitivos em dia. Além do mais, se reunir com amigos para jogos estimulantes como xadrez, dama e baralho são excelentes maneiras de estimular a memória e a atenção.

Vale destacar que com o avanço das tecnologias, os idosos também fazem parte da população conectada e muitos estão presentes no WhatsApp, Facebook, Instagram ou outras redes, seja por meio de computadores, tablets e principalmente, celulares. A internet é um novo mundo que possibilita inúmeras formas de aprendizado e entretenimento.

A inclusão digital na terceira idade pode oferecer diversos benefícios, afinal, já está comprovado que idosos possuem sim capacidade para aprender coisas novas. Por isso essa prática pode ser estimulada pela família e pessoas próximas. Segundo pesquisa divulgada em 2016 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 14,9% da população idosa faz uso de aparelhos tecnológicos com acesso à internet.

Essa atividade pode ser bastante saudável para eles, por propiciar a interação com a família, contribui nas funções cognitivas e reduz as chances de depressão, ao promover a socialização do indivíduo.

O apoio e incentivo da família também é essencial nesse momento. Incluir o idoso em redes sociais, por exemplo, pode promover momentos divertidos e união da família. Além disso, é essencial para a estima do familiar mais velho, já que vai estar inserido e atualizado.

O prazer do idoso de se envolver em atividades que lhe tragam o bem estar é fundamental para a sua vida. É na fase do envelhecimento que acontecem as desordens psicológicas, a perda da funcionalidade, perda do parceiro e o afastamento da família. Com a socialização o idoso se mantém ativo, por isso a importância das atividades sociais e culturais que gerem sentimentos positivos, para se evitar a depressão e a inutilidade do idoso.

**A SEGUIR, O DEPOIMENTO DA ASSISTENTE SOCIAL ATUANTE NO PROJETO "VIVER BEM MAIS" SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS:**

"Um momento marcante para mim, foi no curso de celular. Uma senhora que não sabia ler nem escrever, tinha o sonho de aprender a usar o celular que havia ganhado do filho. Ela queria poder ligar para ele de vídeo e gravar áudio!

Para nós que trabalhamos com o desenvolvimento, aprendizado, e que buscamos acolher esse idoso, é gratificante quando ele aprende! Quando o nosso trabalho, visto como pequeno pelos de fora, mas gigante para nós e para quem aprende, dá frutos desse jeito...

Temos que nos adaptar sempre a realidade do aluno, e foi isso que nós fizemos. Desenhamos os aplicativos, os símbolos, foi ensinado a partir do desenho, das cores...; e assim, essa senhora aprendeu a utilizar o WhatsApp que ela tanto queria e ainda se apaixonou por alguns jogos.

Ela não aprendeu tudo que o curso poderia oferecer, por causa da dificuldade dela, mas ela aprendeu! Saiu com o conhecimento daquilo que ela foi buscar e isso é muito gratificante!"





## REFERÊNCIAS:

<https://casaderepousoemaopaulo.com/blog/tecnologia/inclusao-digital/#:~:text=Dentre%20os%20principais%20benefícios%20que,Aperfeiçoamento%20da%20memória>  
<https://blog.freedom.ind.br/a-socializacao-na-terceira-idade/#:~:text=A%20socialização%20do%20idoso%20também,positivamente%20em%20sua%20saúde%20física.>

DEBERT, G. G. A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade. In: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. (orgs.). Velhice e sociedade. Campinas- SP, Papirus, 1999 b.p. 41-68.

Debert, G.G. (1996). As representações sociais (estereótipos) do papel do idoso na sociedade atual. Em Ministério da Previdência e Assistência Social (Org.), Anais do I Encontro Internacional. Envelhecimento populacional: uma agenda para final de século. Brasília, DF.

- Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa – Araxá (MG) – 2022 – Conselho Municipal do Idoso de Araxá (Pág. 95/109 – Diagnóstico da INCLUSÃO DIGITAL do Idoso)
- Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa – Araxá (MG) – 2022 – Conselho Municipal do Idoso de Araxá (Pág. 94 – Diagnóstico do ISOLAMENTO do Idoso)
- Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa – Araxá (MG) – 2022 – Conselho Municipal do Idoso de Araxá (Pág. 94 – Diagnóstico do ABANDONO do Idoso)
- Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa – Araxá (MG) – 2022 – Conselho Municipal do Idoso de Araxá (Pág. 76 – Diagnóstico da RELAÇÃO DE PERTENCIMENTO do Idoso)

## 5 - FUNDAMENTAÇÃO LEGAL:

O projeto se fundamenta na Lei Federal nº 10.741/2003 (Estatuto da Pessoa Idosa), na Lei Federal nº 13.019/2014 e na Resolução COMDPI nº 25/2025, que estabelece o Edital de Chamamento Público nº 02/2025, voltado à promoção da valorização, do respeito, do cuidado e da saúde da pessoa idosa.

## 6 - TIPO DE ATENDIMENTO OU AÇÃO:

O projeto HIT.- SDS – SEGURANÇA DIGITAL E SOCIAL oferece **Atividades de Convivência e Fortalecimento de Vínculos** de caráter continuado, focadas no desenvolvimento humano integral e na assistência social, priorizando o atendimento de idosos em vulnerabilidade social.

A intervenção se dará por meio de uma abordagem tripla:

1. **Cuidado Terapêutico e Emocional:** Através de **momentos terapêuticos e grupos de convivência (Detox Sênior)**, o projeto visa o desenvolvimento da **Inteligência Social e Emocional**, utilizando

ferramentas de **Práticas Restaurativas**. Este suporte técnico é fundamental para o b  
andamento e manutenção dos assistidos nas áreas sociais e emocionais.

2. **Qualificação Prática e Inclusão:** Oficinas de **Gastronomia Intergeracional e Tecnologia (Celu Consciente)**, aliadas a cursos e palestras (Cidadania Digital), que transformam o aprendizado em vivência prática e promovem o empoderamento.
3. **Articulação da Rede:** Integração da comunidade, familiares e membros do CRAS/Núcleos Convivência, garantindo a sustentabilidade e a integração social do idoso em seu meio.

#### **7 - PERÍODO DE EXECUÇÃO:**

O projeto será executado no período de 11 meses – a contar da data de assinatura do termo de fomen

#### **8 - OBJETIVO GERAL:**

Promover o desenvolvimento humano, a saúde integral e a cidadania digital de 120 idosos, fortalecer a conexão humana para transformar a relação do indivíduo com o ambiente social e tecnológico.

#### **9 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. **Promover a Saúde Mental e Emocional** através de grupos de convivência e terapias **Detox Sênior**, para redução dos indicadores de solidão e uso problemático de mídias digitais.
2. **Garantir a Cidadania, a Proteção de Direitos e a Consciência Digital** através de encontros e oficinas, prevenindo os riscos de violência e golpes virtuais (HIT – EXPERIENC
3. **Fomentar a Inclusão Consciente, Cuidado e a Intergeracionalidade**, utilizando as oficinas de tecnologia e culinária para o resgate de saberes e o fortalecimento de vínculos afetivos.

#### **10 - JUSTIFICATIVA:**

O projeto responde à necessidade de mitigar o paradoxo da sociedade digital, onde a tecnologia, embora essencial, pode gerar isolamento e expor o idoso a vulnerabilidades ("vícios digitais"). O Instituto Aprender ataca este problema com o foco na **Humanização (Pilar HIT)**, promovendo a saúde mental e o cuidado integral (culinária/nutrição) e a proteção de direitos (cidadania digital). A execução em parceria com **CRAS e Núcleos de Convivência** garante o alinhamento com as políticas públicas e o alcance do público em maior vulnerabilidade, em plena aderência aos Eixos Temáticos (01, 02, 05, 06, 07, 09 e 10) do Edital.

#### **11- PESSOAS BENEFICIADAS:**

O projeto visa atender **120** idosos com idade a partir de 60 anos e seus familiares de forma indireta.

**LOCAIS DE EXECUÇÃO DOS CURSOS:**

<b>LOCAL</b>	<b>ENDEREÇO</b>
Centro de Referência de Assistência Social Núcleo Tiradentes	Rua Dorvalino Martins, 15 – Bairro Tiradentes
Centro de Referência de Assistência Social CRAS Francisco Duarte	R. Antenor Silva Soares, 306-390 - Francisco Duarte, Araxá - MG
Centro de Referência de Assistência Social CRAS Abolição	Rua Marcolino Coelho Borges, 390 – Bairro Abolição
Núcleo De Convivência e Fortalecimento de Vínculos Pão de Açúcar	Rua Eurindo Barbosa de Lacerda, 245 – Bairro Pão de Açúcar
Núcleo De Convivência e Fortalecimento de Vínculos Pão de Açúcar	Rua Maria Helena de Paula, 120 – Bairro Pão de Açúcar IV
Núcleo De Convivência e Fortalecimento de Vínculos Bom Jesus	Rua Jason Armando de Paula, 170 – Bairro Bom Jesus
Núcleo De Convivência e Fortalecimento de Vínculos Santo Antônio	Rua Luiz Dumont Fonseca, 215 – Bairro Novo Santo Antônio
Núcleo De Convivência e Fortalecimento de Vínculos Boa Vista	Rua Tereza Guimarães Natal, 15 – Bairro Boa Vista
Núcleo De Convivência e Fortalecimento de Vínculos Leblon	Rua Edmundo Rodrigues da Silva, 445 – Bairro Leblon
Praça da Família	R. Antônio Alves da Costa, 97 - Vila São Pedro, Araxá

**1. Conexão Senior –GRUPO TERAPÊUTICO**

Conexão Sênior, é o grupo terapêutico de interação e intercambio de gerações. Conduzido sempre pelo terapeuta como intermediador, tem por objetivo proporcionar a integração com a comunidade e o intercambio de gerações promovendo a troca de experiência através das mais diversas praticas conforme a captação de voluntários pelo CVA(Centro de Voluntariado de Araxá) isso se dará através das empresas de nossa cidade que em parceria com o CVA estimulam e fomentam o voluntariado entre seu colaboradores e também através de instituições de educação e alunos do próprio Instituto Aprender para a troca de experiência.

A metodologia aplicada é de momento único, portanto uma seção tem início meio e fim, e não depende da participação na anterior para dar continuidade, o que possibilita a integração de novos usuários a todo momento e permite o trabalho com voluntários da comunidade para a integração da mesma com as pessoas idosas. Por isso da importância do profissional intermediador pois ele é o ponto de referência, e ele independente dos voluntários tem a sua disposição atividades para atuar com os assistidos, e fará a articulação para trazer os voluntários que complementam essas atividades. Além disso este momento permite o estímulo prático das aulas do curso Simplificando o Celular Básico, através do estímulo do uso do smartfone para o registro dos momentos de descontração, interação e felicidade.

Como é um grupo terapêutico é de suma importância que sejam abordados temas apartir das sugestões e interesses dos participantes, mais para que não fique muito vago segue alguns temas bases que serão trabalhados pelo mediador. Segue abaixo a relação de atividade que podem ser desenvolvidas no conexão sênior:

1 Memórias e Histórias de Vida: Incentiva os participantes a compartilharem suas memórias e histórias pessoais, o que pode estimular a comunicação e fortalecer os laços.

2 Comunicação Familiar: Explore como a comunicação com membros da família pode ser aprimorada, incentivando a expressão de sentimentos e pensamentos.

3 Habilidades de Escuta: Ensine técnicas de escuta ativa para melhorar a compreensão mútua e a empatia.

4 Compreensão e Expressão de Emoções: Ajude os participantes a identificar e expressar suas emoções de forma saudável.

5 Habilidades de Comunicação Social: Aborde os tópicos como a etiqueta social, a comunicação não verbal e as habilidades de conversação.

6 Comunicação Digital: Se for relevante, você pode ajudar os participantes a se familiarizarem com a comunicação digital, como mensagens de texto e videochamadas.

7 Estratégias de Comunicação em Situações Desafiadoras: Discuta como lidar com situações difíceis de comunicação, como conflitos familiares ou problemas de audição.

8 Jogos e Atividades Lúdicas: Inclui jogos e atividades que estimulam a conversa e a

interação, como quebra-cabeças, jogos de tabuleiro e contação de histórias.

9 Saúde Vocal: Muitas dicas para manter a saúde vocal, especialmente para aqueles que podem enfrentar problemas de voz devido à idade.

Entendemos que a partir destas interações conseguimos estimular e inserir a discussão de outras tratativas importantes como por exemplo o abuso financeiro, alienação parental, uso de drogas, temas sexuais e etc.

## **2. CURSO SIMPLIFICANDO O CELULAR - MODULO 1**

O curso básico tem por objetivo ensinar os alunos sobre a utilização de ferramentas BÁSICAS do seu próprio smartphone. As aulas serão direcionadas para alunos que tem POUCA OU NENHUMA experiência com o aparelho, na tentativa de torná-los independentes no uso do celular.

**Conteúdos que serão abordados no decorrer das aulas:**

- Cuidados e Manuseio Seguro
- Ligar, desligar, reiniciar, modo avião
- Como carregar o Smartphone e utilizar fone de ouvido
- Volume e alto falante do Smartphone
- Tela de Bloqueio e Inicial (trocar senha, trocar tela de fundo)
- Instalação de chip
- Lanterna
- Wi-Fi, dados moveis, rotear Wi-Fi
- Agenda (calendário)
- Calculadora
- Relógio (despertador, cronometro, relógio mundial)
- Bluetooth
- Salvar contato (olhar na agenda contatos, bloquear, favoritar, excluir contato)
- SMS (enviar, olhar recebidos, apagar)
- Fotografias e vídeos (tirar print, utilizar flash, sensor de tempo para tirar foto, excluir para liberar espaço no armazenamento do celular)
- QR Code (escâner de códigos)
- E-mail (enviar, apagar, olhar recebidos, olhar spam e rascunhos)
- YouTube (compartilhar vídeos, curtir, salvar e se inscrever em canais)
- Google (fazer download de imagens, vídeos e arquivos de pesquisa)
- Localização (GPS)
- Play Store/App Store (aplicativo para baixar aplicativos)

- Zoom, Google Meet (As reuniões *online* são uma ferramenta básica para se adaptar aos requisitos gerais da Covid-19 ou diante da necessidade de isolamento)
- WhatsApp (editar nome, biografia, foto de perfil, encontrar contatos no WhatsApp, enviar mensagem de texto, gravar áudio, ouvir áudio, informações sobre o áudio quando foi encaminhado, quando foi ouvido, quando não foi ouvido, baixar imagens, tirar foto dentro da conversa, encaminhar foto, compartilhar contato, compartilhar localização, fazer ligação de voz e vídeo chamada, adicionar pessoas na ligação de vídeo chamada, postar status, apagar, olhar quem visualizou o status, olhar status do contato, funções de edição no status).

### **3. CURSO SIMPLIFICANDO O CELULAR BÁSICO – MÓDULO 2 (REDES SOCIAIS)**

O curso módulo 2 foi pensado para dar continuidade ao básico, ou para trazer alunos que busquem o conhecimento das redes sociais. Os idosos querem cada vez mais estar conectados com as redes sociais e acompanhar novidades de suas famílias, amigos e/ou personalidades que trazem entretenimento, informação e conhecimento nas redes sociais, como o Instagram, o Whatsapp, facebook, Messenger, telegram e outros, neste módulo introduzimos novas ferramentas como as I.A.'s, e também o uso da alexia como suporte de interação entre o usuário e a I.A..

#### **Conteúdos que serão abordados:**

- Segurança na internet, fraude digital, segurança de informações
- Introdução às I.A. (chat GPT; Gemini; Copilot; dentre outras);
- Importância e aplicabilidade pratica das I.A..
- Configuração e interação com a Alexia;
- Importância e aplicabilidade pratica da Alexia, aplicada ao suporte, ajuda e segurança para o idoso.
- Zoom, Google Meet (As reuniões online são uma ferramenta básica para se adaptar aos requisitos gerais da Covid-19 ou diante da necessidade de isolamento)
- WhatsApp (editar nome, biografia, foto de perfil, encontrar contatos no WhatsApp, enviar mensagem de texto, gravar áudio, ouvir áudio, informações sobre o áudio quando foi encaminhado, quando foi ouvido, quando não foi ouvido, baixar imagens, tirar foto dentro da conversa, encaminhar foto, compartilhar contato, compartilhar localização, fazer ligação de voz e vídeo chamada, adicionar pessoas na ligação de vídeo chamada, postar status, apagar, olhar quem visualizou o status, olhar status do contato, funções de edição no status).
- Moovit (encontrar melhor rota de ônibus, alerta de parada, direções do caminho).
- Instagram (editar nome, biografia, foto de perfil, pesquisar usuário no Instagram, seguir, aceitar quem solicitou seguir sua conta, olhar seguidores e quem você segue, postar publicação, apagar, colocar legenda, marcar pessoa, postar story, apagar, olhar quem visualizou, olhar story de outros seguidores, curtir, comentar e compartilhar publicação, enviar mensagens ao direct, olhar mensagens recebidas e solicitadas).

- Facebook (editar nome, biografia, foto do perfil, foto de capa, pesquisar usuário, adicionar aos amigos, aceitar solicitação de amizade, olhar quem são seus amigos no Facebook, postar publicação, apagar, colocar legenda, marcar pessoa, postar story, apagar, olhar quem visualizou e reagiu, olhar story do amigo, curtir, comentar, compartilhar publicação).
- Messenger (olhar mensagens, escrever, gravar áudio, apagar, olhar solicitações).

#### **4. CURSO SIMPLIFICANDO O CELULAR INTERMEDIÁRIO – MÓDULO 3 (SEGURANÇA DIGITAL E FINANCEIRA)**

O curso dará continuidade aos módulos básicos e/ou para trazer alunos que busquem o conhecimento sobre compras, utilização de bancos no aparelho celular, sobre segurança ao baixar os aplicativos e fazer transações bancárias, cadastrar pix, e utilizar todas as funções dos bancos no aparelho celular de forma segura.

Segundo o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, entre 2012 e 2016, a porcentagem de brasileiros com mais de 60 anos e conectados cresceu de 8% a 19%. Em contrapartida, em pesquisa desenvolvida pelo NIC.BR, foi revelado que pessoas acima de 60 anos estão mais vulneráveis aos riscos da rede mundial de computadores, por terem nascido antes da internet.

Nesse sentido, em pesquisa recente foi constatado que a cada segundo, 15 tentativas de golpe acontecem no Brasil, sendo que as vítimas em sua maioria são idosos. Referidos golpes podem ocorrer, por exemplo, na compra de produtos e serviços comercializados pela internet, ou golpes que envolvam a parte afetiva em supostos relacionamentos amorosos virtuais.

#### **Conteúdos Abordados:**

Compras em sites;

Baixar aplicativos de bancos (segurança dos aplicativos);

Transações bancárias (fazer pix, olhar extrato, fazer pagamento de boletos).

#### **5. CURSO SIMPLIFICANDO O CELULAR AVANÇADO – MÓDULO 4 (MARKETING DIGITAL)**

A existência de ferramentas e canais de vendas digitais são uma oportunidade para que empreendedores aumentem a capacidade de geração de renda, emprego e valor para a sociedade, contudo faz-se necessário o uso de outros mecanismos que ampliem as possibilidades de vendas e a abrangência do mercado consumidor.

Ampliar essas possibilidades requer a oferta de produtos e serviços que atendem às necessidades do mercado, agregam valor e impactam a sociedade. O site Armazém 60 se propõe a gerar esses resultados e contribuir para a qualidade de vida dos idosos participantes do projeto.

Levar a proposta do Armazém 60 a novos e maiores mercados depende de processos e serviços oferecidos pelas plataformas de redes sociais, sendo que um dos principais e mais eficazes é o impulsionamento patrocinado de postagens direcionadas ao mercado desejado. Esse impulsionamento, aliado ao aprimoramento técnico do site, ampliará as oportunidades de negócios e o aumento da renda dos idosos.

#### **CONTEÚDO:**

- O que é o Marketing Digital: Oportunidades e Impulsionamento.
- O que é, como e por que realizar o impulsionamento de postagens em plataformas digitais;
- Ferramentas para impulsionamento de postagens – Google Ads, Facebook Ads, Instagram Ads
- Como avaliar os resultados do impulsionamento;
- Outras formas de aumentar o engajamento nas redes sociais.

#### **6. CONECTANDO SABERES E SABORES**

A partir da leitura do Diagnóstico do Idoso, documento produzido em 2022, na cidade de Araxá, constatou-se que a má alimentação é o principal fator de risco responsável por mortes da população acima de 60 anos, causando doenças como hipertensão, diabetes, AVC, infarto dentre outras. A proposta desse curso é juntar a necessidade de boas práticas alimentares e boa informação para que o idoso tenha maior qualidade de vida, ao mesmo tempo em que se atualiza e interage com novos modelos de busca por informação de qualidade.

A tecnologia evoluiu e promete revolucionar até a maneira como as receitas são preparadas. Diante disso, nosso público idoso, anseia em fazer parte desse desenvolvimento tecnológico. Já se sabe que a culinária estimula boas lembranças, memórias afetivas de uma receita que comeu na infância, desenvolve a coordenação motora e o estímulo da memória dentro do passo a passo da receita, estimula a atividade cognitiva, além de proporcionar a sensação de pertencimento social, confiança em si próprio, elevação da autoestima, socialização e interação durante o curso.

Assim, a proposta objetiva do curso é promover aos idosos um contato diferente com a culinária, e com informações acerca de uma mudança gradual em sua alimentação. De forma a ter acesso por meio do telefone celular a mídias voltadas a práticas de saúde mais saudáveis, a troca de informações sobre

ingredientes a serem substituídos numa receita de bolo convencional por ingredientes mais saudáveis exemplo, na substituição de sal por temperos, de óleos que fazem mal por outros mais acessíveis e de baixo custo, dentre outras informações.

Os alunos irão aprender a pesquisar receitas saudáveis, com o direcionamento de sites e redes sociais confiáveis, assistirão a vídeos sobre o tema, de forma a compreenderem e internalizarem o porquê de certas trocas serem benéficas a saúde deles. Aprenderão a preparar algumas dessas receitas e irão aprender a fazer uso de ferramentas de marketing, de forma a produzirem vídeos e fotografias das receitas feitas por eles, assegurando a qualidade do alimento e do sabor através da imagem na tela. O aluno irá aprender a postar em suas redes sociais, e divulgar tanto as receitas, os alimentos produzidos, os benefícios para a alimentação, inclusive vender sua produção por meio das redes sociais caso tenha interesse.

#### **CONTEÚDO:**

- Contextualização e história da cultura do chá;
- Benefícios e cuidados com a Saúde;
- Multiplicadores – transferência de valores (éticos e morais), histórias de vida;
- Bolo de fubá cremoso;
- Broa;
- Rosquinha;

#### **EXEMPLOS DE ALGUMAS RECEITAS PROPOSTAS PARA AS AULAS:**

##### **BOLO DE FUBÁ CREMOSO**

03 ovos

03 xícaras (chá) leite

03 xícaras (chá) açúcar refinado

01 xícara chá de fubá

02 colheres sopa de manteiga

06 colheres de sopa de farinha de trigo

01 xícara de chá de queijo ralado

01 pitada de sal

01 colher de pó royal

##### **PACOTÃO**

04 ovos

01 xícara de óleo

02 xícaras polvilho doce

01 pitada de sal

##### **ROSQUINHA ECONÔMICA**

01 kg farinha trigo

02 xícaras de leite

02 colheres de sopa de

manteiga

05 colheres de sopa de açúcar cristal

05 colheres de sopa de óleo

02 colheres de sopa amoníaco

##### **BREVIDADE DE MAIZENA**

02 xícaras de chá de maizena

01 xícara de chá açúcar

03 ovos

01 pitada de sal

01 colher de sopa de

manteiga

01 colher de pó royal

### **BROA MINEIRA**

01 xícara de chá de fubá

01 xícara de farinha de trigo

01 xícara de chá de leite

01 xícara de chá de água

01 xícara de chá de óleo

01 xícara de chá de açúcar

01 xícara de chá polvilho doce.

### **BISCOITO DE QUEIJO**

500 grs polvilho doce

03 xícaras de chá queijo ralado

05 ovos

01 xícara de chá de leite

01 xícara de chá óleo

01 pitada de sal

### **CHIMANGUINHO**

05 xícaras de polvilho doce

05 ovos

01 xícara de manteiga derretida

01 xícara de água

02 xícaras de chá de leite

### **BOLO DE AVEIA**

200grs de aveia em flocos

04 bananas nanicas

01 xícara de chá de açúcar mascavo

04 ovos

01 pitada de sal

### **MUFFIN DE AVEIA E BANANA**

02 Bananas bem maduras e amassadas

1 ovo grande

2 colheres (sopa) de óleo vegetal ou canola

1/2 xícara de leite

1/2 xícara de aveia

1 colher (chá) de fermento

1/2 colher (chá) de canela em pó

1/2 colher (chá) de sal

01 colher (chá) de essência de baunilha

1 xícara de açúcar

3 xícaras de farinha de trigo integral

### **BOLACHAS DE AVEIA E MEL**

01 xícara de chá de aveia em flocos

01 xícara de chá de farinha de aveia

01 xícara de chá de farinha integral

100 ml mel

02 colheres de manteiga

### **PÃO DE QUEIJO**

500 g de polvilho doce

2 ovos

250 ml de leite integral

1 copo de óleo

1 colher sopa rasa de sal

350 g de queijo meia cura

### **BISCOITO FRITO**

500 kg de polvilho

1 xícara de chá de óleo

1 xícara de chá de leite

3 ovos

Sal a gosto

## **7. HIT - EXPERIENCE**

HIT EXPERIENCE – Momento de integração Mensal que promove o encontro dos assistidos de todas as atividades de forma aberta com a comunidade e familiares. Onde será desenvolvido conversas abertas e vínculos familiares (Intergeracional), também Encontro de Cidadania Digital e Prevenção à Violência e Golpes Virtuais.

## **8. AÇÃO REFERENTE AO ACOLHIMENTO SOCIAL**

Focaremos no desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento de sua autonomia e sociabilidades, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário juntamente com a prevenção de situações de risco social. A intervenção social será pautada nas características, interesses e demandas dessa faixa etária, consideramos que a vivência em grupo, as experimentações artísticas, culturais, esportivas e de lazer, além da valorização das experiências vividas constituem formas privilegiadas de expressão, interação e proteção social.

### **CONTEÚDO:**

- Acompanhamento Social;
- Acolhimento Social;
- Entrevistas;
- Preenchimento de Formulários.

OBS: Para tanto, o protocolo de atendimento seguirá as normas da Comissão de Combate ao Coronavírus no município de Araxá.

## **13 - DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS QUE SE PRETENDE ALCANÇAR COM A PARCERIA:**

Pretende-se alcançar a superação das vulnerabilidades psicossociais e de proteção. O projeto resultará em idosos com maior autonomia digital, capacidade comprovada de identificação e prevenção de golpes virtuais, redução do isolamento e ansiedade (melhora na saúde mental) e o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, promovidos pela convivência e troca de saberes (culinária/memória).

## **14 - METODOLOGIA:**

A metodologia será executada em **4 Eixos de Ação complementares** durante 10 meses de atividade, garantindo o atendimento integral e a interconexão dos temas:

1. **Gestão e Articulação:** Busca Ativa, seleção e acompanhamento social contínuo em parceria com CRAS e coordenação de metas.
2. **Saúde Mental e Vínculos: Grupos Terapêuticos "Detox Sênior"** e Rodas de Conversa, focando na saúde emocional e no uso consciente do tempo de tela.
3. **Cidadania e Consciência Digital: Oficinas de "Celular Consciente"**, encontros e Encontro de proteção (HIT-EXPERIENCE).
4. **Cuidado e Intergeracionalidade: Oficina de Culinária Intergeracional**, focada em nutrição, resgate de saberes e fortalecimento de vínculos com familiares e comunidade.

**15 - AÇÕES A SEREM EXECUTADAS PARA O ALCANCE DAS METAS, DOS OBJETIVOS E DOS RESULTADOS DA PARCERIA:**

Ação	Período de Execução	Responsável
<b>Contratação de Equipe</b>	Mês 1	Presidente / Cordenador Adm/Financeiro
<b>Compras / Pagamentos / Prestação de contas</b>	Mês 1 a Mês 12	Cordenador Adm/Financeiro
<b>Busca Ativa, Triagem Social e Inscrição (120 idosos)</b>	Mês 1 a Mês 9	Gerente de Projetos / Aux Adm / Assistente Social
<b>Grupos Terapêuticos "Conexão Sênior" (60 encontros)</b>	Mês 2 a Mês 11	Psicólogo
<b>Oficinas de "Simplificando o celular"</b>	Mês 2 a Mês 11	Instrutor de Tecnologia/ Estagiário/Gerente de projetos
<b>Oficina de Culinária Intergeracional</b>	Mês 2 a Mês 11	Instrutor de Culinária/Assistente Social
<b>HIT EXPERIENCE (Rodas de Conversa Abertas Comunidade/Família)</b>	Mensal	Gerente de Projetos / Psicólogo/ Palestrante
<b>Aplicação de Questionário de Conhecimento (Pré e Pós-Intervenção)</b>	Mês 2 e Mês 11	Gerente de Projetos / Aux Adm

## 16 - IMPACTOS SOCIAIS

Os impactos sociais esperados incluem a redução da violência financeira e psicológica contra o idoso (impacto na Proteção), a melhoria da saúde mental (redução da solidão e uso problemático da tecnologia), e o resgate da autoestima e do protagonismo através da inclusão digital consciente e da valorização dos saberes na culinária intergeracional (impacto na Convivência e Cuidado).

## 17 - MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento será contínuo, realizado pelo Coordenador do Projeto e pelo Conselho Fiscal do Instituto Aprender, com a supervisão direta do COMDPI/FUNDIPI. A avaliação será feita por meio da análise trimestral dos relatórios de execução, confrontando as Listas de Presença, Fichas de Acompanhamento Social e os resultados da Pesquisa de Conhecimento (Pré e Pós).

## 18 - DEFINIÇÃO DOS INDICADORES E DOS MEIOS DE VERIFICAÇÃO A SEREM UTILIZADOS PARA A AFERIÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS METAS E AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS:

Objetivo	Indicador de Desempenho	Meios de Verificação
<b>Saúde Mental</b>	Taxa de Frequência mínima de 75% dos idosos nos grupos terapêuticos.	Listas de Presença/Frequência, Relatórios do Psicólogo.
<b>Cidadania Digital</b>	Aumento de 50% nas respostas corretas no Questionário de Conhecimento (Pós-Intervenção).	Questionários de Avaliação (Pré/Pós), Relatórios.
<b>Intergeracionalidade</b>	Índice mínimo de 85% de aprovação (satisfação) nas oficinas e comprovação de 20 momentos intergeracionais.	Pesquisa de Satisfação, Registros Fotográficos/Relatórios do Assistente Social.

## 19 - RELATÓRIO DA CAPACIDADE TÉCNICA OPERACIONAL DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL:

A capacidade técnica do Instituto Aprender é **plena e superior**, justificada por:

1. **Experiência Comprovada:** Mais de 20 anos de atuação e a execução de múltiplos projetos incentivados (CMDCA, COMDPI/CMIA, CMAS), demonstrando expertise na gestão de recursos e na prestação de contas.
2. **Conceito Institucional Coerente:** O projeto está intrinsecamente ligado aos pilares **HIT** e ao foco em Humanização, garantindo que a execução reflete a identidade e a missão da OSC.
3. **Equipe Multidisciplinar:** A proposta prevê a contratação de profissionais fixos (Psicólogo, Assistente Social, Coordenador) e variáveis (Oficineiros), garantindo a qualidade técnica em todas as áreas do projeto.

**Articulação Institucional:** A parceria formalizada com a Secretaria Municipal de Assistência Social (CRAS/Núcleos) assegura a infraestrutura de atendimento, o mapeamento de vulnerabilidades e o alinhamento às políticas municipais, maximizando o alcance e a relevância do projeto.

### Resumo de atividades e fotográfico.

#### VIVER BEM MAIS CONECTADOS

A iniciativa foi desenvolvida em alinhamento com as demandas atuais, o projeto atingiu com sucesso seu objetivo de promover a qualificação e o desenvolvimento de competências socioemocionais em idosos com 60 anos ou mais. Para isso, foram oferecidos cursos profissionalizantes e apoio terapêutico, possibilitando a aquisição de experiências práticas no mundo digital.

A proposta integrou a aprendizagem digital ao cotidiano dos participantes, incorporando atividades como culinária e contação de histórias (storytelling). Dessa forma, buscou estimular a troca de conhecimentos entre gerações, valorizando a experiência dos idosos e promovendo um enriquecedor intercâmbio intergeracional.

O projeto foi viabilizado por meio de um convênio firmado com o Conselho Municipal dos Idosos de Araxá (CMIA), com financiamento do Fundo Municipal do Idoso de Araxá (FMIA). Seu desenvolvimento ocorreu em parceria com a Secretaria Municipal de Ação Social, por meio dos CRAS (Centros de Referência de Assistência Social), dos Núcleos de Convivência e da Praça da Família. Essa integração é essencial para a captação e o apoio eficaz aos idosos de Araxá.

A participação social do idoso é um fator determinante para um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Além disso, boas condições de vida e oportunidades socioculturais são essenciais para garantir seu bem-estar. Para isso, é fundamental desenvolver estratégias que promovam programas e ações individuais, comunitárias e sociais, visando um envelhecimento mais humanizado, com autonomia e independência.

