



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE
Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

I. DADOS CADASTRAIS DA OSC

Nome da Organização: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá/MG

CNPJ: 17.805.524/0001-52

Endereço: Avenida Imbiara, nº 1.920 – Fertiza, Araxá/MG

Telefone: (34) 3662-3684 / (34) 3662-1096 / (34) 98832-8618

Data da Fundação: 15/03/1969

Representante Legal: Gustavo Frederico Burger Aguiar

Endereço: Av. Vereador Revalino José Carneiro, nº 250 – Vilaggio I

Telefone: (34) 3662-3684 / (34) 3662-1096

Email: projetos@apaeaxa.org.br / apae@apaeaxa.org.br / apaeaxa@gmail.com

Responsável Técnico do Projeto: Ana Mara de Oliveira Martins Quintão

Telefone: (34) 3662-3684 / (34) 3662-1096 / (34) 99229-9496

Email: projetos@apaeaxa.org.br / apae@apaeaxa.org.br

Formação Profissional: Enfermeira

Araxá, 12 de Janeiro de 2026.

Gustavo Frederico Burger Aguiar
Presidente da APAE de Araxá/MG



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

ANEXO II PLANO DE TRABALHO

MUNICÍPIO DE ARAXÁ		Espaço reservado Ano:	
		Nº do Plano:	
		Nº do Protocolo: Nº do Convênio:	
PLANO DE TRABALHO			
CONCEDENTE			
1 - RAZÃO SOCIAL: Prefeitura Municipal de Araxá		2 - CNPJ: 18.140.756/0001-00	
IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE			
1 - RAZÃO SOCIAL: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá - APAE		2 - CNPJ: 17.805.524/0001-52	
3 - ENDEREÇO SEDE (Av., Rua, nº, Bairro) Av. Imbiara, nº 1.920, Bairro: Fertiza			
4 - CIDADE Araxá	5 - CEP 38.183-244	6 - DDD/TELEFONE (34) 3662-1096	7 - FAX
8 - CONTA CORRENTE	9 - BANCO Banco do Brasil	10- AGÊNCIA 0210-0	11 - PRAÇA DE PAGAMENTO Araxá
12 - NOME DO RESPONSÁVEL LEGAL Gustavo Frederico Burger Aguiar		13 - CPF: 787.504.406-59	
14 - CI/ÓRGÃO EXPEDIDOR MG-6.179.467	15 - CARGO Presidente		16 - Data Vencimento Mandato: 31/12/2025
17 - ENDEREÇO RESIDENCIAL Av. Vereador Revalino José Carneiro, nº 250 – Vilaggio I		18 - CEP 38.184.488	
19 - NOME DO RESPONSÁVEL TÉCNICO		20 - Nº CREA	
21 - ENDEREÇO ELETRÔNICO(e-mail) projetos@apaeaxa.org.br / apae@apaeaxa.org.br		22 - REGIONAL DO ÓRGÃO:	
23 - REPASSE DE CARACTERIZAÇÃO ESPECIAL (Calamidade Pública, Educação, Saúde, Assistência Social): Assistência Social			

CONFERE COM
O ORIGINAL



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

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

01 – BREVE HISTORICO DA ORGANIZAÇÃO:

O atendimento especializado ao deficiente teve início em Araxá através do casal D. Glícia e Dr. Rogério Santos que, sensibilizados pelo problema do deficiente em nosso município e com o apoio da Prefeitura Municipal de Araxá na pessoa do então Prefeito Paulo Márcio Ferreira, fundaram em 15/03/1969 a Escolinha Tia Lúcia de Ensino Especial. O nome foi homenagem à professora D. Lúcia Soares Ferreira, mãe do então prefeito, dedicada ao ensino do 2º grau, muito conhecida, querida e carinhosamente chamada por todos os seus alunos de Tia Lúcia, expressão que se espalhou por toda a cidade. A Escolinha Tia Lúcia funcionou provisoriamente em três endereços de prédios alugados (casas residenciais). O casal D. Elisena e Sr. José Ananias de Aguiar juntamente com sua filha Maria Elisena engajaram-se no movimento com grande entusiasmo e



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

doaram o prédio adaptado especialmente para a APAE (atual sede própria) para usufruto, por prazo indeterminado, situado à Avenida Imbiara, 1920. A APAE de Araxá garante o atendimento educacional e clínico especializado ao deficiente, possibilitando o pleno desenvolvimento de suas potencialidades de acordo com as suas peculiaridades, assegurando todos os direitos fundamentais de exercer sua plena cidadania, como: saúde, educação, convivência familiar e social trabalho. A APAE atende crianças, jovens, adultos e idosos, tendo como objetivo a habilitação, reabilitação, adaptação e inclusão do deficiente na família, escola, trabalho e sociedade. A APAE de Araxá é uma instituição que conta com uma completa equipe multidisciplinar nas áreas Clínica e Pedagógica.

02 – OBJETO DA PARCERIA

Com o presente projeto, espera-se o apoio financeiro para o atendimento ao idoso residente no município de Araxá/MG, com idade igual ou superior a sessenta a 60 (sessenta) anos, por meio de projeto que contribua para o desenvolvimento global da pessoa idosa, considerando os aspectos nutricionais, motores, cognitivos, psicossociais e clínica médica, gerando o estímulo e fortalecimento da pessoa idosa com sua saúde fragil, ou em processo de fragilização, promovendo assim o cuidado e acompanhamento da saúde no processo de envelhecimento da pessoa idosa. Além do mais, contemplar a orientação familiar, voltadas à promoção do envelhecimento ativo, com o intuito de realizar acompanhamento da saúde física, psíquica e social do idoso, priorizando o idoso em situação de vulnerabilidade ou risco social, visando o amplo acesso à cidadania, maior autonomia, integração social e participação mais efetiva na sociedade.

03 – RECURSOS HUMANOS NECESSÁRIOS PARA ATUAR NO PROJETO

Os recursos humanos, independente da capacidade já instalada na entidade, serão contratados **EXCLUSIVAMENTE** para a realização das atividades propostas no projeto. Além disso, informamos que a entidade possui instalações e outras condições materiais,

7



i inclusive quanto à salubridade e segurança, necessárias para a realização do objeto, incluindo capacidade técnica e operacional para o desenvolvimento do projeto.

PROFISSIONAL	CARGA HORÁRIA
01 (um) Coodernador – Profissional de Educação Física	40 horas
02 (dois) Profissionais de Educação Física	40 horas (CADA)
01 (um) Auxiliar de Serviços Gerais	40 horas
01 (um) Fisioterapeuta	20 horas
01 (um) Médico Neurologista	(2x/semana)
01 (um) Médico Ortopedista	(1x/semana)

Além destes profissionais que serão contratados **EXCLUSIVAMENTE** para o desenvolvimento do projeto, a APAE disponibilizará, como contrapartida toda a estrutura necessária para a realização do projeto, como também pagamento de custos indiretos que **NÃO ESTÃO CONTABILIZADOS NO CUSTO TOTAL DO PROJETO, SENDO COMO CONTRAPARTIDA DA INSTITUIÇÃO:**

- Recepcionistas e auxiliares administrativos;
- Equipe de enfermagem;
- Equipe multidisciplinar quando necessário (assistente social, nutricionista, psicólogos, etc).
- Pagamento de escritório de contabilidade para assessoramento na condução, pagamento e prestação de contas do projeto;
- Gastos com **TODOS** os materiais de limpeza;
- Gastos com **TODOS** os materiais de papelaria;
- Gastos com **TODOS** custos indiretos do projeto (água, luz, internet, telefone, etc)
- Gastos com **TODOS** os itens necessários para a limpeza da piscina;



- Manutenção da piscina;
- Manutenção aparelhos academia;
- Gastos com **TODOS** os materiais descartáveis (copos descartáveis, vasilhames, guardanapos, talheres descartáveis quando necessário, etc)
- Gastos com **TODOS** os materiais de higiene (papel higiênico, sabonete, etc)

04 - CARACTERIZAÇÃO DA PROPOSTA

- PROGRAMA/TÍTULO DA OBRA: “VIDA + ATIVA”

05 - FUNDAMENTAÇÃO LEGAL

- LEI FEDERAL Nº 13.019/2014 E ALTERAÇÕES;
- RESOLUÇÃO Nº 25, DE 06 DE AGOSTO DE 2025 - EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 02/2025 – FUNDO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA
- PLANO MUNICIPAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA PESSOA IDOSA DA CIDADE DE ARAXÁ

06 - TIPO DE ATENDIMENTO OU AÇÃO

Com o presente projeto, espera-se o apoio financeiro para o atendimento ao idoso residente no município de Araxá/MG, com idade igual ou superior a sessenta a 60 (sessenta) anos, por meio de 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 idosa com sua saúde fragil, ou em processo de fragilização, promovendo assim o cuidado e acompanhamento da saúde no processo de envelhecimento da pessoa idosa. Além do mais, contemplar a orientação familiar, voltadas à promoção do envelhecimento ativo, com o intuito de realizar acompanhamento da saúde física, psíquica e social do idoso, priorizando o idoso em situação de vulnerabilidade ou risco social,



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE
Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

visando o amplo acesso a cidadania, maior autonomia, integração social e participação mais efetiva na sociedade.

Serão ofertadas atividades internas (dentro da instituição) e atividades externas (fora da instituição, em praças, no parque do cristo, barreiro, teatro e demais pontos identificados como potencial para desenvolvimento das atividades) sendo utilizadas estratégias dinâmicas e inovadoras em busca da promoção da qualidade de vida do público alvo presente no projeto.

A LINHA DE ATUAÇÃO A SER PRIORIZADO NESSE PROJETO SERÁ DE ACORDO COM O EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 02/2025 – FUNDO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA – LINHA DE ATUAÇÃO: 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 EIXO TEMÁTICO E AÇÕES PRIORITÁRIAS:

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 idosa com sua saúde fragil, ou em processo de fragilização, promovendo assim o cuidado e acompanhamento da saúde no processo de envelhecimento da pessoa idosa.

07 - PERÍODO DE EXECUÇÃO:

INÍCIO:	TÉRMINO:
A partir do recebimento do recurso	12 meses após o recebimento do recurso



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaexa@gmail.com

08 - OBJETIVO GERAL

Realizar ações e atividades multiprofissionais voltadas à promoção da saúde e o bem estar da pessoa idosa, que contemplem o indivíduo de forma integral, promovendo o acompanhamento da saúde física, psíquica, nutricional e social impactando de modo efetivo em aspectos vinculados à vulnerabilidade social, de modo a reduzir a exclusão social, promover o acolhimento e a qualidade de vida, contemplando a orientação familiar e redução do número de idosos vulneráveis ou em risco social no município de Araxá/MG, valorizando a pessoa idosa, seus saberes, experiências e vivências, além de realizar medidas para diminuir o risco de contágio de quaisquer surtos virais ao público idoso.

09- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar medidas que visem à melhoria da qualidade de vida do idoso;
- Inserir a pessoa idosa nos contextos cultural, econômico e social;
- Priorizar a promoção da saúde e o bem estar da pessoa idosa;
- Estimular a prática de atividade física no grupo de idosos.
- Reduzir aspectos de vulnerabilidade e risco social da pessoa idosa;
- Priorizar a orientação familiar
- Orientar quanto a atividades nutricionais (Contrapartida)
- Minimizar o isolamento social da pessoa idosa;
- Criar espaços de ressignificação do processo de envelhecimento, com momentos de convivência e de discussão de casos sobre temas como: sexualidade na terceira idade, convivência familiar, autoconhecimento, habilidades sociais, dentre outros assuntos pertinentes à faixa etária;
- Contribuir para o aumento da autoestima, qualificação, satisfação e realização do idoso;
- Orientar a pessoa idosa quanto ao cuidado da saúde física, psíquica, nutricional
- Promover educação em saúde sobre sexualidade para a pessoa idosa;
- Orientar os idosos quanto a inclusão digital de acordo com a necessidade apresentada;
- Promover atividades de lazer e participação social;



11



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaexa@gmail.com

- Disseminar e apoiar a garantia de direitos da pessoa idosa;
- Incentivar aos idosos a manterem uma rotina de atividades sociais;
- Estimular a saudável convivência entre os idosos;
- Proporcionar palestras voltadas aos temas prioritários do projeto
- Desenvolver atividades que melhorem a qualidade de vida dos idosos;
- Disseminar orientações de prevenção de risco de contágio de quaisquer surtos virais ao público idoso;

10 – JUSTIFICATIVA

Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil tem 20,6 milhões de idosos. Número que representa 10,8% da população total. A expectativa é que, em 2060, o país tenha 58,4 milhões de pessoas idosas (26,7% do total). Se o envelhecimento e extremamente positivo por um lado, por outro e necessário que esses idosos tenham maior qualidade de vida, pois de nada adianta envelhecer sem qualidade. O processo de envelhecimento é marcado por alterações fisiológicas que facilitam a ocorrência de doenças como hipertensão, obesidade, entre outras, diminuem a capacidade funcional, e dificultam a realização de atividades da vida diária, podendo conseqüentemente desencadear uma pior qualidade de vida, com a perda de autonomia.

O exercício físico ajuda a reduzir os efeitos do envelhecimento e proporcionar benefícios em diferentes funções. A prática de atividade física regular é uma das prioridades na idade dos idosos, como prevenção de doenças crônico-degenerativas. Os principais benefícios evidenciado cientificamente: controle do peso corporal, diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular, força muscular, flexibilidade e densidade óssea, aumento do volume sistólico, a ventilação pulmonar, o consumo máximo de oxigênio, diminuição do ritmo cardíaco e a pressão arterial e melhorado o perfil lipídico. Existe também uma melhor auto-conceito, auto-estima, imagem corporal e diminuição do estresse, ansiedade, insônia, consumo da medicação e melhora das funções cognitivas e da socialização. A inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos, poderão ser eficazes para um envelhecimento bem sucedido, minimizando as incapacidades



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaexa@gmail.com

associadas ao envelhecimento. O exercício físico não só pode adicionar anos de vida, mas também acrescentar vida aos anos e aumentar a longevidade, é o compromisso com a realização deste trabalho, ou seja, contribuir a melhorar a qualidade de vida dos idosos através do programa de intervenção na comunidade para estimular a realização de exercícios físicos regularmente.

Estudos mostram que adultos maiores de 60 anos que praticam uma atividade física regularmente (2 a 3 vezes na semana) apresentam uma melhora funcional nas atividades da vida diária (AVD) e, como resultado disso sentem-se menos ansiosos e menos depressivos, o que é comum na terceira idade. Os ganhos de saúde, através da atividade física, são reais e reconhecidos. Por outro lado, o sedentarismo é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de algumas doenças crônico-degenerativas no corpo humano.

Com isso, essa faixa etária atualmente é uma classe que desperta grande interesse social e científico. A comunidade científica aponta que, quanto mais ativo se torna um indivíduo, mais benefícios e segurança ele terá na execução de suas atividades diárias a exemplo: levantar-se, vestir-se, tomar banho, sentar ou caminhar. Através de atividades que buscam movimentar o corpo os exercícios podem restaurar e preservar a força na terceira idade, contribuindo dessa forma com sua mobilidade nas tarefas diárias. Além disso, estudos apontam que idosos sofrem acidentes domésticos, e o exercício contribui para que estes não ocorram, reduzindo também a taxa de sedentarismo e consequentemente melhorando a qualidade de vida.

Portanto, a população idosa aumentou substancialmente nas últimas décadas, sendo que as expectativas de vida continuam crescendo a cada dia. Entretanto, não basta viver muito, é preciso ter qualidade e vida saudável. Mas, muitas vezes acompanhando o envelhecimento aparecem fragilidades e debilitações ocasionadas pela inatividade física e pelas doenças que vão surgindo no decorrer da vida, o que acaba tirando a autonomia da pessoa devido à diminuição da capacidade funcional e a perda de algumas valências físicas.

O envelhecimento é um caminho irreversível, entretanto, é possível envelhecer com saúde física e mental. Nesse sentido, é fundamental compreender esse processo e destinar novos olhares a esta fase, pois é um processo complexo, envolvendo aspectos biológicos, econômicos, culturais, educacionais, psicológicos e sociais. O perfil dos idosos não é semelhante, há idosos aposentados com boas condições de qualidade de vida, têm acesso aos serviços básicos garantidos e cujas



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

condições socioeconômicas permitem a satisfação de seus interesses. Já por outro lado, há idosos em situação de exclusão e vulnerabilidade social, que tem seus direitos negados, cujos vínculos familiares e comunitários são fragilizados e/ou cujo valor da aposentadoria ou benefício não é suficiente para manter suas necessidades básicas. No final dos anos 1990 a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a adotar a expressão “envelhecimento ativo”, que é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança. O uso da palavra “ativo” remete à participação contínua nos diversos aspectos da sociedade, sendo esses: sociais, econômicos, culturais, espirituais e civis; não se limitando à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força e trabalho. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de vida de maneira saudável e melhorar a qualidade de vida que compreende quatro grandes dimensões, a saber:

(1) física – percepção do indivíduo sobre sua condição física; (2) psicológica – percepção do indivíduo sobre sua condição afetiva e cognitiva; (3) do relacionamento social – percepção do indivíduo sobre os relacionamentos sociais e os papéis sociais adotados na vida; (4) do ambiente – percepção do indivíduo sobre aspectos diversos relacionados ao ambiente onde vive. (WHOOQL, 1998). Frente ao novo olhar da OMS que preconiza abordar o usuário em sua totalidade, observando sua funcionalidade e participação no meio em que vive, ressalta-se a carência em ações públicas que visem iniciativas que estimulem a autonomia e a busca pela efetivação de seus direitos e uma melhor qualidade de vida às pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social.

Diante do contexto elucidado acima, este projeto visa à melhoria das condições de vida destes idosos, estimulando o protagonismo, a autonomia, a integração e participação mais efetiva deste público na sociedade, em busca de uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente, redução do número de idosos em risco social e vulnerabilidade no município de Araxá. Portanto, a proposta de realização deste projeto vem de encontro às necessidades encontradas com a realização do diagnóstico municipal da população idosa do município de Araxá, enquanto instrumento de relevância para a melhoria dos serviços prestados e conseqüentemente melhoria da qualidade de vida.

Com isso, as atividades realizadas serão diretamente ligadas aos idosos, respeitando, ainda, as normas de distanciamento social, priorizando idosos em situação de vulnerabilidade ou risco



social, ao qual serão oferecidas atividades diariamente obedecendo ao número de grupos e atividades desenvolvidas por cada grupo durante um período o dia. Terá como objetivo promover o acolhimento e a integração social dos idosos possibilitando a melhoria da sua qualidade de vida. Serão priorizadas atividades que contemplem os temas: educação em saúde sobre sexualidade com idosos, orientação nutricional voltada para a pessoa idosa, acompanhamento da saúde física, psíquica e social do idoso, atividades de cultura, lazer, garantia de direitos da pessoa idosa, noções básicas de inclusão digital para a pessoa idosa e orientação familiar.

Informamos, também, que a instituição possui experiência no desenvolvimento de atividades e projetos voltados para o público idoso com recursos do Fundo Municipal dos Direitos e Proteção do Idoso de Araxá/Conselho Municipal do Idoso de Araxá - CMIA desde o ano de 2014.

Além disso, o projeto estimula a prática de atividade física através da musculação, pois os exercícios vão muito além da estética e devem ser, principalmente, uma busca incansável por qualidade de vida ainda mais nessa fase da vida, pois é um instrumento que auxilia na manutenção e prevenção da saúde psicossocial do idoso, proporcionando prazer, alegria e descontração, dessa forma as limitações próprias da idade minimizam ou desaparecem, o que colabora para que o indivíduo se integre a sociedade com autonomia, independência, espírito de equipe, promovendo a inclusão e proporcionando benefícios que contribuem para diminuir a depressão, ansiedade, impaciência, tristeza e solidão próprios desta fase. O idoso ativo que frequenta a academia para a terceira idade tem uma expectativa de vida maior do que um idoso sedentário, uma vez que as atividades diminuem as chances de adoecer e ainda fortalecem o corpo e a mente. A prática de exercício físico na terceira idade é de extrema importância para reduzir o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio e perda do tônus muscular.

11 – PESSOAS BENEFICIADAS

QUANTIDADE	DESCRIÇÃO
220 idosos	Atendimento ao idoso residente no município de Araxá/MG, com idade igual ou superior a sessenta a 60 (sessenta) anos, por meio de projetos que contribuam para o desenvolvimento global da pessoa idosa, considerando os aspectos



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAÉ

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaexa@gmail.com

nutricionais, motores, cognitivos, psicossociais e clínica médica, gerando o estímulo e fortalecimento da pessoa idosa com sua saúde frágil, ou em processo de fragilização, promovendo assim o cuidado e acompanhamento da saúde no processo de envelhecimento da pessoa idosa. Além do mais, contemplar a orientação familiar, voltadas à promoção do envelhecimento ativo, com o intuito de realizar acompanhamento da saúde física, psíquica e social do idoso, priorizando o idoso em situação de vulnerabilidade ou risco social, visando o amplo acesso à cidadania, maior autonomia, integração social e participação mais efetiva na sociedade.

12 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE QUE SERÁ OBJETO DA PARCERIA

REALIDADE ATUAL:

1. **Sedentarismo:** Muitos idosos levam uma vida sedentária, o que pode levar a problemas de saúde e perda de independência.
2. **Falta de atividade física:** A falta de atividade física regular pode contribuir para a perda de força muscular, flexibilidade e equilíbrio, aumentando o risco de quedas e lesões.
3. **Isolamento social:** Muitos idosos enfrentam isolamento social, o que pode afetar negativamente sua saúde mental e emocional.
4. **Dificuldade de acesso a atividades:** Muitos idosos têm dificuldade de acesso a atividades físicas e sociais devido a barreiras físicas, financeiras ou sociais.

REALIDADE DESEJADA:

1. **Idosos ativos e saudáveis:** Idosos que praticam atividade física regular e têm uma vida saudável e independente.
2. **Redução do sedentarismo:** Redução do sedentarismo e aumento da atividade física regular entre os idosos.
3. **Melhoria da saúde:** Melhoria da saúde física e mental dos idosos, reduzindo o risco de doenças crônicas e lesões.



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

4. **Integração social:** Idosos integrados socialmente, com oportunidades de interação e participação em atividades comunitárias.

5. **Aumento da qualidade de vida:** Aumento da qualidade de vida dos idosos, permitindo que eles vivam de forma independente e autônoma.

O projeto visa modificar essa realidade, promovendo a saúde, o bem-estar e a integração social dos idosos, e melhorando sua qualidade de vida.

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

1. Melhoria da saúde física e mental dos idosos;
2. Aumento da prática regular de atividade física;
3. Redução do risco de doenças crônicas e lesões;
4. Melhoria da qualidade de vida e da autoestima do idoso;

14 – METODOLOGIA

A instituição sensibilizada com todo o processo que envolve a liberação de recursos por parte do Fundo Municipal do Idoso de Araxá, através da RESOLUÇÃO Nº 25, DE 06 DE AGOSTO DE 2025 - EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 02/2025 – FUNDO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA, *que regulamenta o processo de seleção de projetos propostos pelas 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).*” e visando a continuidade do projeto desenvolvido na instituição com benefícios infinitos aos beneficiários participantes do projeto e para manter a qualidade de atendimento aos idosos participantes, optamos por aumentar o quantitativo de idosos em relação ao projeto anterior 170 idosos (projeto anterior - 2025) para 220 idosos (proposta novo projeto - 2026). Além disso, a instituição entrará com contrapartida para a efetivação das atividades, como por exemplo:

- Recepcionistas e auxiliares administrativos;

17



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

- Equipe de enfermagem;
- Equipe multidisciplinar quando necessário (psicóloga, nutricionista, etc).
- Pagamento de escritório de contabilidade para assessoramento na condução, pagamento e prestação de contas do projeto;
- Gastos com **TODOS** os materiais de limpeza;
- Gastos com **TODOS** os materiais de papelaria;
- Gastos com **TODOS** custos indiretos do projeto (água, luz, internet, telefone, etc)
- Gastos com **TODOS** os itens necessários para a limpeza da piscina;
- Manutenção da piscina;
- Manutenção aparelhos academia;
- Gastos com **TODO** material descartável (copos descartáveis, vasilhames, guardanapos, talheres descartáveis quando necessário, etc)
- Gastos com **TODO** material de higiene (papel higiênico, sabonete, etc)

Com isso, visando alcançar os objetivos propostos, as ações serão voltadas para o atendimento **MULTIPROFISSIONAL**, incluindo profissionais das seguintes áreas: educação física, fisioterapia, médico neurologista e médico ortopedista.

O projeto será desenvolvido obedecendo todos os critérios estabelecidos, através de atividades diretas aos idosos, priorizando idosos após uma análise da situação de vulnerabilidade ou risco social, ao qual serão oferecidas atividades obedecendo ao número de grupos e atividades desenvolvidas por cada grupo, tendo como objetivo promover o acolhimento e a integração social dos idosos possibilitando a melhoria da sua qualidade de vida. Serão priorizadas atividades que possuem o menor risco de contato e conseqüente disseminação de quaisquer surtos virais ao público idoso.

Dentre as atividades estruturadas estão ciclos de palestras, com temas abrangentes como sexualidade, inteligência emocional, habilidades sociais, educação financeira, alimentação saudável, inclusão digital, entre outros temas pertinentes à realidade do idoso atendido. Além de acompanhamentos clínicos em neurologia e ortopedia visando à prevenção e promoção da saúde, realização de grupos e oficinas terapêuticas, avaliações biopsicossociais e orientação familiar.

As atividades realizadas buscarão a reintegração do idoso na sociedade, trabalhando a

18



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

autoestima, prevenindo e tratando patologias inerentes a idade, para que estes mantenham sua autonomia não apenas no aspecto físico, mas também nos aspectos social e mental trabalhando o indivíduo como um todo. O planejamento levará em consideração os fatores que interferem no processo de envelhecimento, relação aos fatores internos: sexo, hereditariedade, doenças pregressas, perfil psicológico; e os fatores externos: o meio ambiente, condições socioeconômicas, alimentação, (inclusive hábito de práticas de atividades físicas). Uma vez que esses fatores irão contribuir para um envelhecimento diferenciado a cada indivíduo e posterior melhora na qualidade de vida.

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

DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES

As atividades serão desenvolvidas no Galpão totalmente adaptado e ventilado, bem como na sala de musculação e na piscina aquecida:

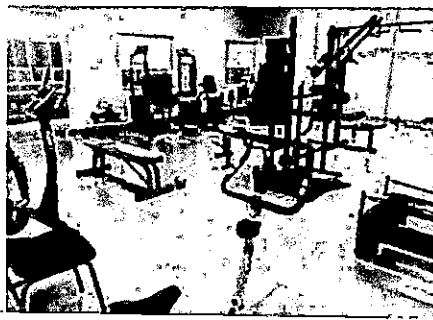
- ATIVIDADES NA SALA DE MUSCULAÇÃO (ACADEMIA)
- ATIVIDADES NA PISCINA AQUECIDA (ATIVIDADES DE HIDROGINÁTICA)
- ATENDIMENTO NO CONSULTÓRIO MÉDICO (ORTOPEDISTA E NEUROLOGISTA)

A. ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Atividades: Aulas de hidroginástica, alongamentos, exercícios de dupla tarefa (cognitivo/coordenação motora), musculação, orientações sobre exercício físico.

A1. EXERCÍCIOS FÍSICOS

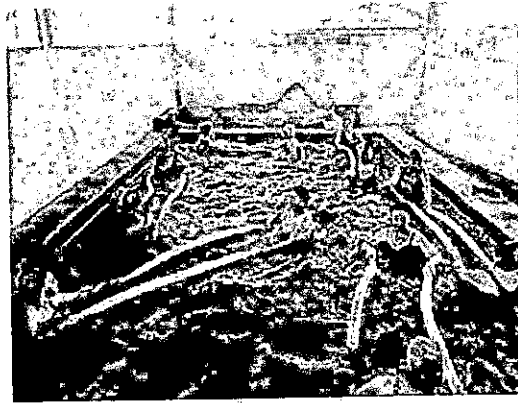
A prática do exercício físico estimula o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular, o aperfeiçoamento das aptidões físicas tais como força, resistência aeróbia, flexibilidade entre outras. Além também de auxiliar com a perda de peso, controle do colesterol em conjunto com uma alimentação saudável. O exercício físico é recomendado por médicos e especialistas principalmente por estimular o sistema imunológico auxiliando na prevenção de doenças em geral, como cardiopatias, diabetes tipo dois, obesidade e etc... Sendo o mesmo capaz de auxiliar na liberação dos hormônios endorfina, dopamina e serotonina responsáveis pela diminuição da ansiedade e de dores no corpo através das suas propriedades analgésicas, estimulando o bem estar, conforto e um melhor estado de humor.





A2. HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é um exercício físico considerado de baixo impacto que une exercícios saudáveis, onde se utiliza equipamentos para auxiliar na realização dos movimentos propostos, considerada um dos exercícios indicados para todas as idades e para quem tem excesso de peso, problemas e impactos nas articulações, problemas com a respiração, assim aumentando a resistência muscular. Além de proporcionar melhora na qualidade de vida além de bem estar físico e social.



A3. ALONGAMENTO

O alongamento é uma forma prática e rápida em que se mantém os músculos na sua extensão máxima com a intenção de promover o alongamento das fibras musculares e obter uma melhora constante no bem estar corporal e mental sendo exercícios com tempo determinado de duração e variar de acordo com o método estabelecido pelo profissional.

A prática constante pode atuar diretamente no alívio e recuperações de algumas lesões e doenças como fibromialgia, tendinite, artrite, inflamação dos nervos principalmente o ciático, não causa impacto nas articulações e promove uma melhora na flexibilidade, ativa a circulação sanguínea, melhora da postura corporal e pode ser praticado individualmente ou em grupo melhorando a socialização dos demais.





Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

A.4 MUSCULAÇÃO (Exercícios Resistidos / Treinamento Aeróbico)

O exercício resistido consiste como base o treinamento contra alguma resistência (peso) a fim de proporcionar benefícios para a saúde mental e física do indivíduo.

Através de estudos é comprovado que a velhice afeta no sistema motor, locomotor, nos sistemas cardiovascular, digestório, nervoso entre outras alterações biológicas, psicológicas e sociais nos quais o exercício físico atua como forma de manutenção e prevenção dos mesmos.



B) ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

É um processo de mudança que visa estimular, reabilitar as funções físicas, psicológicas e sociais do idoso, tendo como objetivo superar déficits cognitivos e as limitações emocionais, ambientais e sociais.

A memória é um aspecto de extrema importância para o idoso, relaciona-se de modo estreito ao desempenho das atividades da vida diária, também está ligada a história de vida, seus momentos especiais e vivências, portanto a qualidade de vida. Atividades cognitivas devem ser realizadas através de jogos diversos, leitura, quebra-cabeça, caça-palavras, escrita, cálculos, música e outros, visando de forma eficiente a saúde mental e física, promovendo a independência da terceira idade.





Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

C.) ATIVIDADES DE FISIOTERAPIA

Atividades: Avaliações fisioterápicas, acompanhamento nas consultas médicas, orientação aos idosos, acompanhamento nas atividades correlatas ao projeto.

D.) ATIVIDADES DE NEUROLOGISTA

Atividades: Avaliação e acompanhamento médico dos idosos. Orientações quanto ao cuidado da saúde física, psíquica e social. Realizará acompanhamentos periódicos e disponibilizará palestras acerca de vida saudável.

Sabemos que a população idosa é um público alvo muito fragilizado, necessitando de um contínuo acompanhamento médico e de acordo com a realidade não só do município de Araxá como também de toda região, a especialidade em neurologia é de difícil acesso, porém de grande procura e importância. Idosos tem mais propensão a terem danos neurológicos, AVC, isquemia, dentre outros. Justamente visando essas questões, que o projeto vem disponibilizar o contínuo e periódico atendimento médico ao grupo de idosos. Desde que iniciou-se o projeto com a disponibilidade destas vagas, a qualidade de vida dos idosos melhorou muito, visto que não precisam madruguar em filas em Unidades de Saúde ou então aguardar por um longo período a marcação da consulta médica através do SUS. O projeto visa facilitar e acompanhar de forma contínua a saúde e bem estar dos idosos.



E. ATIVIDADES DE ORTOPEDISTA

Atividades: Avaliação e acompanhamento médico dos idosos. Orientações quanto ao cuidado da saúde física, psíquica e social. Realizará acompanhamentos periódicos e disponibilizará palestras



acerca de vida saudável.

Como já descrito nas atividades de neurologia e não menos importante, estaremos disponibilizando vagas para consultas e acompanhamento na clínica ortopédica. Sabemos que os idosos necessitam de um contínuo acompanhamento devido ao desgaste e fragilidade óssea, com isso, faz-se necessário o acompanhamento periódico com o ortopedista.

Vale destacar que, além da Clínica específica, os dois profissionais (Neurologista e Ortopedista) também atendem como clínico geral, atendendo e acolhendo as queixas dos pacientes, tendo uma visando integral como um todo do paciente para melhor tratamento e acompanhamento de todas as suas queixas.



G. AUXILIAR DE LIMPEZA

Atividades: Auxiliar na limpeza e conservação do ambiente.

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES

Cada aula será composta por um tempo de 50 minutos, contemplando, além disso, o tempo para higienização de instrumentos e ambiente e disponibilização de lanche ao grupo, mantendo assim o previsto para permanência máxima de 02 horas dentro da instituição.

O total do grupo de 170 idosos participantes do projeto, será dividido em 08 turmas contendo 19 idosos cada, compreendendo as turmas: TURMA A, TURMA B, TURMA C, TURMA D, TURMA E, TURMA F, TURMA G, TURMA H.

Para melhor dinâmica, o lanche será servido no final de um grupo e no início de outro para assim facilitar a dinâmica para o preparo e confecção dos mesmos, como se pode observar na



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaexaxa@gmail.com

planilha a seguir, respeitando o período médio de 20 minutos para o lanche em cada grupo.

Além das atividades pré determinadas realizadas internamente, será ainda disponibilizadas atividades extras, como por exemplo: Bingo, campeonato de desenhos, exposição de artesanatos, campeonatos de caça-palavras, academia, palestras, jogos, alongamento, dentre outras atividades.

Já as atividades realizadas externas (fora da instituição) serão compostas por: Caminhadas ao ar livre, alongamento, teatro, cinema, palestras, encontros, dentre outros.

Será disponibilizados às sextas-feiras o “Dia Livre”, ao qual será realizada semanalmente uma programação diferente aos grupos de idosos. Será determinado também às sextas-feiras, um período para confecção de relatórios e demais documentos necessários. Além do mais, será disponibilizado horários livres para a prática de atividades na academia conforme programação prévia como auxílio dos instrutores.

Definindo assim então o quadro de horário como:

PERÍODO DA MANHA					
HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 às 07:50	HIDRO TURMA A	HIDRO TURMA E	ACADEMIA TURMA A	ACADEMIA TURMA E	-- ATIVIDADES EXTRAS - ACADEMIA - REUNIÕES
07:50 às 08:40	COGNITIVO TURMA A	COGNITIVO TURMA E	COGNITIVO TURMA A	COGNITIVO TURMA E	- ATIVIDADES EXTRAS - ACADEMIA - REUNIÕES
08:40 às 09:00	LANCHE TURMA A	LANCHE TURMA E	LANCHE TURMA A	LANCHE TURMA E	LANCHE
09:00 às 09:20	LANCHE TURMA B	LANCHE TURMA F	LANCHE TURMA B	LANCHE TURMA F	LANCHE
09:20 às 10:10	HIDRO TURMA B	HIDRO TURMA F	ACADEMIA TURMA B	ACADEMIA TURMA F	- ATIVIDADES EXTRAS - ACADEMIA - REUNIÕES
10:10 às 11:00	COGNITIVO TURMA B	COGNITIVO TURMA F	COGNITIVO TURMA B	COGNITIVO TURMA F	- ATIVIDADES EXTRAS - ACADEMIA - PSICOLOGO - REUNIÕES



PERÍODO DA TARDE					
HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	- SEXTA
13:00 às 13:50	HIDRO TURMA C	HIDRO TURMA G	ACADEMIA TURMA C	ACADEMIA TURMA G	- ATIVIDADES EXTRAS ACADEMIA - REUNIÕES
13:50 às 14:40	COGNITIVO TURMA C	COGNITIVO TURMA G	COGNITIVO TURMA C	COGNITIVO TURMA G	- ATIVIDADES EXTRAS ACADEMIA - REUNIÕES
14:40 às 15:00	LANCHE TURMA C	LANCHE TURMA G	LANCHE TURMA C	LANCHE TURMA G	LANCHE
15:00 às 15:20	LANCHE TURMA D	LANCHE TURMA H	LANCHE TURMA D	LANCHE TURMA H	LANCHE
15:20 às 16:10	HIDRO TURMA D	HIDRO TURMA H	ACADEMIA TURMA D	ACADEMIA TURMA H	- ATIVIDADES EXTRAS ACADEMIA - REUNIÕES
16:10 às 17:00	COGNITIVO TURMA D	COGNITIVO TURMA H	COGNITIVO TURMA D	COGNITIVO TURMA H	- ATIVIDADES EXTRAS ACADEMIA - REUNIÕES

GRUPO PERSONALIZADO:

Além dessa programação pré-determinada, serão realizados grupos personalizados para a seleção de alguns idosos para atendimentos especializados, visando à melhoria na qualidade de vida através de uma prática específica para cada patologia. Através de testes será observado a melhoria nessas patologias e realizado um rodízio dos idosos buscando atender uma maior gama de idosos. Esse



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

grupo personalizado será realizado nos períodos que não haverá atendimento pré-determinado dos grupos de idosos para não haver choque de horários. Como exemplificado, o projeto permeia basicamente por 06 (seis) tipos de ambientes diferentes dentro da instituição, sendo eles: Sala de musculação (Academia), piscina coberta (hidroginástica), Ginásio (atividades manuais/Cognitivo e fornecimento de lanches), consultório médico (neurologia/ortopedia), sala de fisioterapia (utilizado também a piscina, ginásio e/ou outro ambiente necessário), Cozinha/Refeitório (para o preparo dos lanches). Já a assistente social interage em todos os ambientes para o desenvolvimento do seu trabalho. Visto isto, a equipe disponibilizada para o desenvolvimento dos trabalhos com o grupo de idosos já está bem reduzida, uma vez que, cada ambiente é disponibilizado o auxílio de 01 (um) profissional qualificado.

16 – IMPACTOS SOCIAIS

1. Redução da vulnerabilidade e risco social dos idosos ;
2. Melhora na qualidade de vida dos idosos;
3. Elevação da auto estima;
4. Troca de experiências entre os idosos integrantes do projeto;
5. Disseminação de conhecimentos a respeito de educação em saúde sobre sexualidade com idosos, educação no trânsito para pedestres e motoristas idosos, orientação nutricional, dentre outros assuntos;
6. Estímulo ao acompanhamento da saúde física, psíquica e social do idoso;
7. Realização de atividades de cultura e lazer;
8. Maior conhecimento e apoio na garantia de direitos da pessoa idosa.

17 – MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento do trabalho desenvolvido no projeto será realizado através de acompanhando dos indicadores pré-estabelecidos, acompanhamento das listas de presenças, registro dos trabalhos através de fotografias, realização de portfólios, realização de publicidade de

26



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaexa@gmail.com

caráter informativo, entre outros. Ao final do projeto será realizada e apresentada uma avaliação dos resultados e o impacto que este projeto proporcionou na qualidade de vida de todos os participantes.

- **Indicadores de monitoramento e avaliação:**

O monitoramento do trabalho desenvolvido no projeto será realizado através de acompanhando dos indicadores pré-estabelecidos, acompanhamento das listas de presenças, registro dos trabalhos através de fotografias, realização de portfólios, realização de publicidade de caráter informativo, entre outros. Ao final do projeto será realizada e apresentada uma avaliação dos resultados e o impacto que este projeto proporcionou na qualidade de vida de todos os participantes.

Com isso, será monitorado:

- **Frequência dos idosos nas atividades realizadas, conferido através das listas de presença;**
- **Melhoria na qualidade de vida dos idosos – avaliado através de relatório auto preenchido pelos idosos, demonstrando os benefícios que o projeto trouxe para a vida de cada idoso;**
- **Redução de idosos em situação de vulnerabilidade e risco social – Realizado através de relatórios sociais através de uma assistente social da instituição (contrapartida) demonstrando os idosos que por ficavam sozinhos em casa, sem atividade física, etc.**

- **Formalizar parcerias com a rede SUAS e SUS:**

REDE SUAS: Através dos relatórios realizados pela assistente social (contrapartida da instituição) será verificado os idoso em situação de vulnerabilidade e risco social, com isso será acionado o CRAS /CREAS para auxílio nas demandas existentes.

REDE SUS: Os idosos que forem identificados alguma necessidade de saúde através das consultas e/ou avaliações médicas, será encaminhado para demais acompanhamentos na rede SUS do município, juntamente em contato coma Estratégia de Saúde da Família da localidade do idoso.



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

1. META: Frequência dos idosos nas atividades realizadas

INDICADOR: % de participação nas atividades

FÓRMULA DE CÁLCULO: Nº de atividades realizadas X Nº de frequência

MEIO DE VERIFICAÇÃO: Lista de Presença com assinaturas

2. META: Melhora na qualidade de vida dos idosos

INDICADOR: % dos idosos que relataram melhora na qualidade de vida

FÓRMULA DE CÁLCULO: Nº de idosos X Nº de idosos que relataram a melhora na qualidade de vida

MEIO DE VERIFICAÇÃO: Realização de 03 (três) anamneses durante o projeto (mês 01/mês 06/mês 12)

3. META: Redução de idosos em situação de vulnerabilidade e risco social

INDICADOR: % de idoso em situação de vulnerabilidade e risco social

FÓRMULA DE CÁLCULO: Nº de idosos X Nº de idosos em situação de vulnerabilidade ou risco social

MEIO DE VERIFICAÇÃO: Avaliação através de relatório social

METAS QUANTITATIVAS E MENSURÁVEIS A SEREM ATINGIDAS

1. Frequência dos idosos nas atividades realizadas;
2. Melhora na qualidade de vida dos idosos;
3. Redução de idosos em situação de vulnerabilidade e risco social.

PRAZO PARA EXECUÇÃO DE CADA AÇÃO E PARA CADA CUMPRIMENTO DAS METAS

O projeto será desenvolvido durante 12 meses para o alcance das metas, sendo desenvolvido um trabalho multiprofissional contínuo com todos os participantes do projeto. Cronograma em anexo.



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas Gerais e-mail:
apaeaxa@gmail.com

VALOR GLOBAL PARA A EXECUÇÃO DO OBJETO

O valor total destinado para a realização total do projeto é de **R\$ 320.900,30**

19 – RELATÓRIO DA CAPACIDADE TÉCNICA OPERACIONAL DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá possui experiência prévia nas atividades referentes à matéria relacionada, uma vez que desenvolve projetos voltados para os idosos com recursos do Fundo Municipal dos Direitos e Proteção do Idoso de Araxá/Conselho Municipal do Idoso de Araxá- CMIA desde o ano de 2014. Segue fotos de diversas atividades realizadas no decorrer destes anos:

PROJETO IDOSO 2014/2015



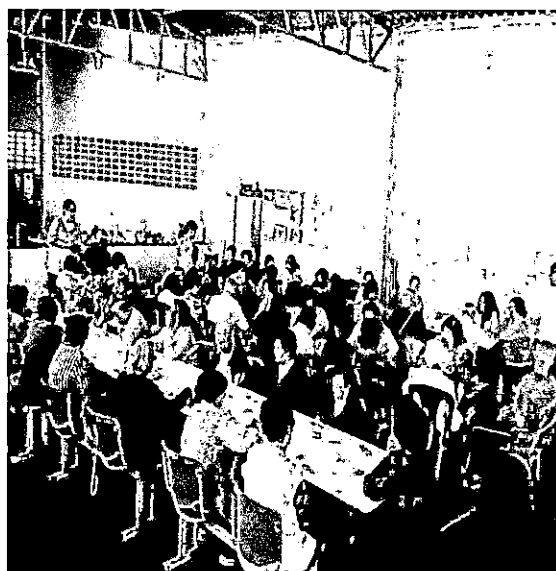


Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010

Av. João Inácio, 4000 - Telefone: (34) 3620-2024 - CEP: 36.000-044 - Araxá - Minas

PROJETO IDOSO 2016



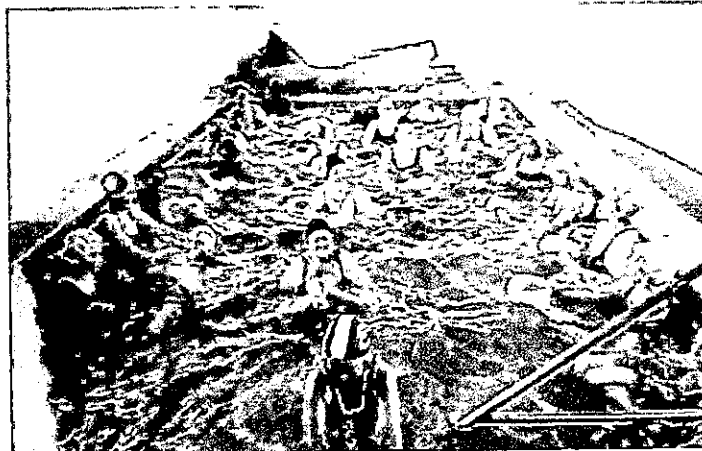


Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

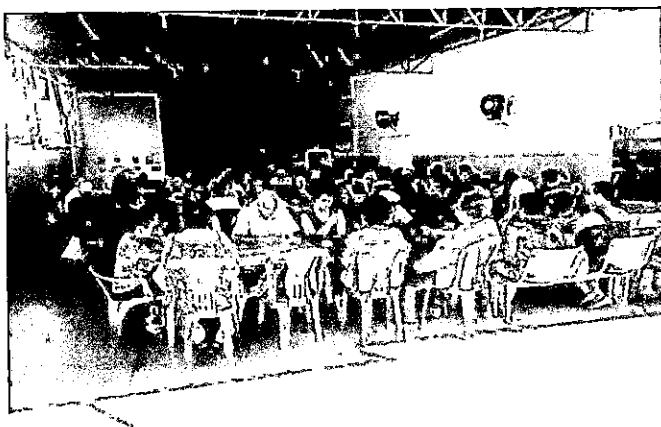
Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010

Av. João Inácio, 4000 - Telefone: (34) 3600-3084 - CEP: 36.400-044 - Araxá - Minas

PROJETO IDOSO 2017



PROJETO IDOSO 2018



21/05/70. Utilidade Pública Municipal lei 1.110 de 25/09/70 – Utilidade Pública Estadual dec. 14.490 de 08/05/72 – Utilidade Pública Federal dec. 72.941 de 17/10/73 – Registrada no CNSS pro. 264135 da 09/12/71 – Entidade de Fins Filantrópicos pelo CNSS em 27/09/72 – Registrada da Fed. Nacional das APAES sob nº 081 em 27/03/75.



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010

Av. Afonso Pena, 4000 - Telefone: (34) 3000-2004 - CEP: 35.100-014 - Araxá - Minas

PROJETO IDOSO 2019



PROJETO IDOSO 2020



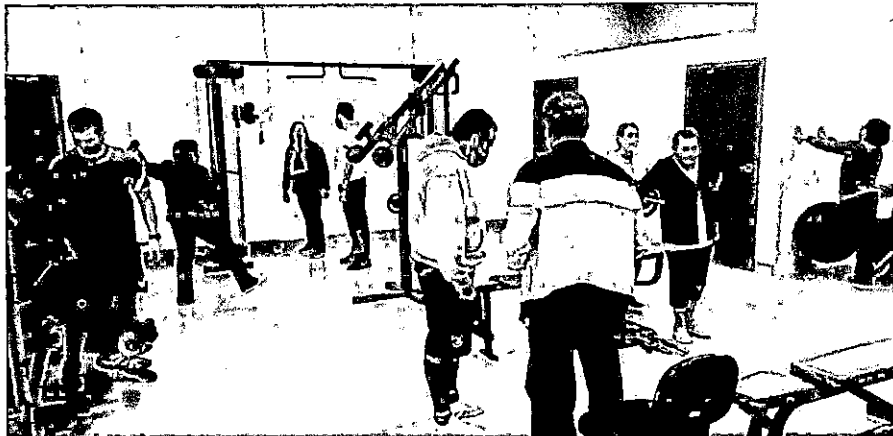
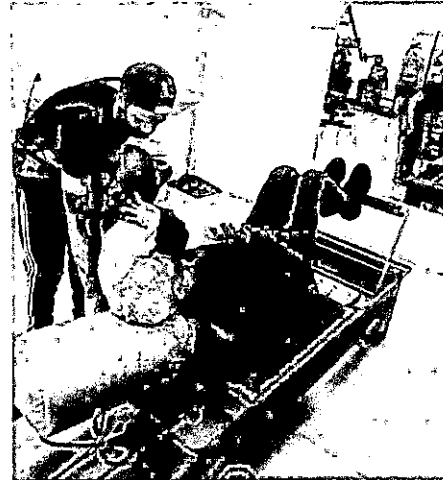
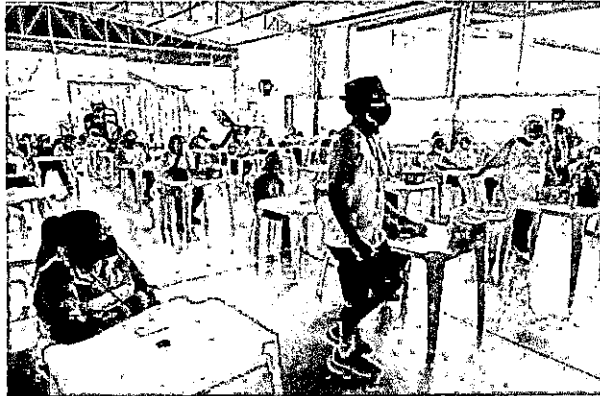


Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010

Av. Afonso Pena, 4000 - Telefone: (34) 3000-0004 - CEP 35.400-014 - Araxá - Minas

PROJETO IDOSO 2021-2022



PROJETO IDOSO 2022-2023

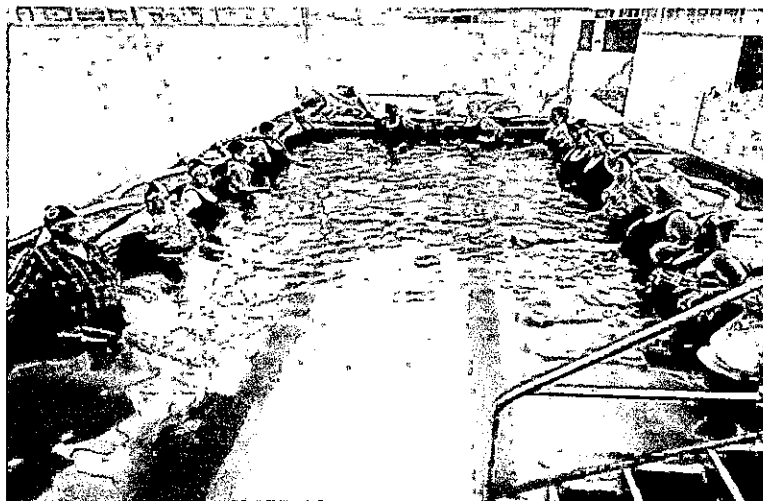




Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

PROJETO IDOSO 2024



PROJETO IDOSO 2025






Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apaearaxa.org.br

20 – DEMONSTRATIVO DE RECURSOS SOLICITADO AO CONCEDENTE

21 – CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO (META, ETAPA OU FASE)

1 - META	2- ETAPA/ FASE	3- ESPECIFICAÇÃO	4- INDICADOR FÍSICO		5- DURAÇÃO	
			6- Unidade	7-Quant.	8-Início	9-Término
01	01	Contratação de profissionais para o desenvolvimento do projeto	un	7	Mês 01	Mês 01
02	01	Período de inscrições para o projeto	un	220	Mês 01	Mês 01
03	01	Atividades desenvolvidas	un	Variados	Mês 01	Mês 12
04	01	Acompanhamento da execução do Projeto (mensal)	un	12	Mês 01	Mês 12
05	01	Avaliação final das ações realizadas Projeto	un	1	Mês 11	Mês 12
06	01	Aquisição de material esportivo	un	1	Mês 01	Mês 01
07	01	Aquisição de gêneros alimentícios para confecção de lanches para idosos	un	12	Mês 01	Mês 12



35



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010

Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas

Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

2 - VALOR DA PROPOSTA / CONTRAPARTIDA			
ESPECIFICAÇÃO	VALOR	%	OBSERVAÇÃO
SOLICITADO AO CONCEDENTE	R\$ 320.900,30	100%	
CONTRAPARTIDA			A instituição disponibilizará como contrapartida o pagamento de custos diretos e indiretos para o projeto como, por exemplo: Recepcionistas e auxiliares administrativos; Equipe de enfermagem; Equipe multidisciplinar quando necessário (psicóloga, nutricionista, etc). Pagamento de escritório de contabilidade para assessoramento na condução, pagamento e prestação de contas do projeto; Gastos com TODOS os materiais de limpeza; Gastos com TODOS os materiais de papelaria; Gastos com TODOS custos indiretos do projeto (água, luz, internet, telefone, etc) Gastos com TODOS os itens necessários para a limpeza da piscina; Manutenção da piscina; Manutenção aparelhos academia; Gastos com TODO material descartável (copos descartáveis, vasilhames, guardanapos, talheres descartáveis quando necessário, etc) Gastos com TODO material de higiene (papel higiênico, sabonete, etc
OUTRAS FONTES			
PARLAMENTAR			
STO TOTAL DA PROPOSTA	R\$ 320.900,30	100%	
3 - UNIDADE ORÇAMENTÁRIA			



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

UNIDADE ORÇAMENTÁRIA	VALOR CONCEDENTE	VALOR PROPONENTE
	R\$ 320.900,30	-

23 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO FINANCEIRO

1 - CONCEDENTE

MÊS	ANO	VALOR
JANEIRO	2026	R\$ 320.900,30

24 - PROPONENTE (CONTRAPARTIDA)

MÊS	ANO	VALOR
	2026	A instituição disponibilizará como contrapartida o pagamento de custos diretos e indiretos para o projeto como, por exemplo: Recepcionistas e auxiliares administrativos; Equipe de enfermagem; Equipe multidisciplinar quando necessário (psicóloga, nutricionista, etc). Pagamento de escritório de contabilidade para assessoramento na condução, pagamento e prestação de contas do projeto; Gastos com TODOS os materiais de limpeza; Gastos com TODOS os materiais de papelaria; Gastos com TODOS custos indiretos do projeto (água, luz, internet, telefone, etc) Gastos com TODOS os itens necessários para a limpeza da piscina; Manutenção da piscina; Manutenção aparelhos academia; Gastos com TODO material descartável (copos descartáveis, vasilhames, guardanapos, talheres descartáveis quando necessário, etc) Gastos com TODO material de higiene (papel higiênico, sabonete, etc)



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

II- DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal do Proponente, declaro, para fins de prova junto ao Concedente, para os efeitos e sob as penas da Lei, que inexistente qualquer débito em mora ou situação de inadimplência com o Município de Araxá ou qualquer órgão ou entidade da Administração Pública Municipal, Estadual ou Federal, que impeça a transferência de recursos de dotações consignadas no orçamento do Município, na forma deste Plano de Trabalho.

Venho submeter à apreciação de V. Sa. O presente Plano de Trabalho, tendo em vista repasse de recursos por meio de convênio.

Araxá (MG), 12 de Janeiro de 2026

Gustavo Frederico Burger Aguiar

Presidente da APAE



38



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apaearaxa.org.br

25 - RESERVADO AO CONCEDENTE

1 - PARECER TÉCNICO CÓDIGO DO PLANO:

TÍTULO DO PLANO:

PARECER (Favorável / Não Favorável):

TEXTO DO PARECER:

Técnico _____ da _____ Secretaria
_____, Matrícula _____

Data _____

Diretor Matrícula _____ Data _____

2 - OBSERVAÇÃO

 39



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que o dirigente desta Instituição não é agente político de Poder ou Ministério Público e nem dirigente de órgão ou instituição da administração pública de qualquer esfera governamental, ou o respectivo cônjuge ou companheiro, bem como parente em linha reta, colateral ou por afinidade, até segundo grau.

Por ser verdade, firmo a presente declaração.

Araxá (MG), 12 de Janeiro de 2026

Gustavo Frederico Burger Aguiar
Presidente da APAE de Araxá/MG



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

III - QUADRO DETALHADO DO CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DOS RECURSOS

a) Serviços de Terceiros (Pessoa Jurídica)

Meta	Etapa Fase	Função	Situação	Qdade	Salário	ENCARGOS	Salário Total Anual	Recursos	
								Concedente	Proponente
01	01	Coodernador - Profissional de Educação Física – 40 horas (A)	Prestador de serviço	12	R\$ 5.200,00	-	R\$ 62.400,00	100%	-
01	02	Profissional de Educação Física – 40 horas (B)	Prestador de serviço	12	R\$ 4.800,00	-	R\$ 57.600,00	100%	-
01	03	Profissional de Educação Física – 40 horas (C)	Prestador de serviço	12	R\$ 4.800,00	-	R\$ 57.600,00	100%	-
01	04	Serviços Gerais - 40 horas	MEI	12	R\$ 2.000,00	-	R\$ 24.000,00	100%	-
01	05	Fisioterapeuta - 20 horas	Prestador de serviço	12	R\$ 2.500,00	-	R\$ 30.000,00	100%	-
01	06	Médico neurologista (2x/semana)	NF	12	R\$ 3.290,00	-	R\$ 39.480,00	100%	-
01	07	Medico Ortopedista (1x/semana)	NF	12	R\$ 1.645,00	-	R\$ 19.740,00	100%	-
TOTAL GERAL							R\$ 290.820,00		



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá - APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 - Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 - Telefone: (34) 3662-3684 - CEP 38.183-244 - Araxá - Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

D) MATERIAL DE CONSUMO

Meta	Etapa Fase	Descrição detalhada	Qdade	Unidade de	Custo Unitário	Custo Total	Recursos	
				Fornecimento			Concedente	Proponente
02	05	Kettlebell 10 Kg Emborrachado Treino Funcional Academia	2	UN.	R\$ 245,99	R\$ 491,98	100%	--
02	06	Kettlebell 12 Kg Emborrachado Treino Funcional Academia	2	UN.	R\$ 250,99	R\$ 501,98	100%	--
02	07	Power Bag 10kg Treinamento Funcional. Material: Capota marítima, Peso: 10kg. Medidas Aproximadas: Altura: 30cm Largura: 30cm Comprimento: 68cm.	1	UN.	R\$ 250,00	R\$ 250,00	100%	--
02	08	Power Bag 15kg Treinamento Funcional. Material: Capota marítima, Peso: 10kg. Medidas Aproximadas: Altura: 30cm Largura: 30cm Comprimento: 68cm.	1	UN.	R\$ 258,90	R\$ 258,90	100%	--
02	09	Power Bag 20kg Treinamento Funcional. Material: Capota marítima, Peso: 10kg. Medidas Aproximadas: Altura: 30cm Largura: 30cm Comprimento: 68cm.	1	UN.	R\$ 265,00	R\$ 265,00	100%	--
02	10	Wall Ball Cross Training Funcional Medicineball 10kg Treino Cor: Preto. Material: Lona. Material do preenchimento: Grânulos de ferro com retalhos de pano	1	UN.	R\$ 323,79	R\$ 323,79	100%	--
02	12	Barra Olímpica Crossfit 2,20m 20kg. Comprimento: 2.2 metros. Peso: 20kg Diâmetro das pontas: 49,7 mm Comprimento das pontas: 412mm Diâmetro da barra:	1	UN.	R\$ 1.903,15	R\$ 1.903,15	100%	--



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Araxá – APAE

Inscrição CNPJ: 17.805.524/0001-52 – Inscrição Estadual 040.098375.0010
Avenida Imbiara, 1920 – Telefone: (34) 3662-3684 – CEP 38.183-244 – Araxá – Minas
Gerais e-mail: apae@apae-araxa.org.br

28,5 mm Carga Suportada: 500kg								
02	14	Relógio De Parede Grande Led Digital P/ Academia Hospital Preto. Largura: 36 cm; Altura: 15 cm; Profundidade: 3 cm - Bivolt	2	UN.	R\$ 121,50	R\$ 243,00	100%	--
02	15	Bola De Vinil Inflavel. Tamanho da bola: 23 Centímetros, Peso: 60 Gramas. Composição: Vinil.	10	UN.	R\$ 35,00	R\$ 350,00	100%	--
02	16	Apoio De Cabeça -25x15x4 Cm - Pilates Fisioterapia E Yoga	2	UN.	R\$ 52,00	R\$ 104,00	100%	--
02	17	Elástico Revestido Para Cinto De Tração. Intensidades de resistência: média. Comprimento: 1m	2	UN.	R\$ 158,00	R\$ 316,00	100%	--
02	18	Rolo Bastão Liberação Miofascial Massagem Fisioterapia	2	UN.	R\$ 90,00	R\$ 180,00	100%	--
02	19	Bola Pilates Yoga Fitness 65 Cm Abdominal Ginástica. Suporta 150 kilos de peso estático. Material: PVC. Dimensões: Diâmetro: 65 cm	3	UN.	R\$ 88,00	R\$ 264,00	100%	--
02	20	Bola Pilates Yoga Fitness 75 Cm Abdominal Ginástica. Suporta 150 kilos de peso estático. Material: PVC. Dimensões: Diâmetro: 75 cm	3	UN.	R\$ 88,75	R\$ 266,25	100%	--
02	21	Bola Pilates Yoga Fitness 85 Cm Abdominal Ginástica. Suporta 150 kilos de peso estático. Material: PVC. Dimensões: Diâmetro: 85 cm	3	UN.	R\$ 120,75	R\$ 362,25	100%	--
					TOTAL GERAL	R\$ 6.080,30	100%	---