

# **PROJETO “IDADE ATIVA: longevidade e bem-estar”**

**Representante Legal:** Alipio Gomes Acioli Ramos  
**Coordenador técnico:** Kayo Lucas Beleza Tourinho

**BELÉM  
2024**

## IDENTIFICAÇÃO DA PROPOSTA

<b>Tema da Proposta</b>	<b>Idade ativa: longevidade e bem-estar</b>
<b>Proponente</b>	Instituto de Desenvolvimento e Defesa da Amazônia
<b>CNPJ ou CPF</b>	12.669.227/0001-03
<b>Contatos do Proponente</b>	(91) 9.9331-7559
<b>Representante legal</b>	Alipio Gomes Acioli Ramos
<b>Coordenador(a) Técnico (a)</b>	Kayo Lucas Beleza Tourinho
<b>Tempo de execução (meses)</b>	04 meses
<b>Valor (R\$)</b>	R\$ 1.000.000,00

**Resumo:** O projeto “**Idade ativa: longevidade e bem-estar**” visa minimizar as alterações naturais provocadas pelo processo de envelhecimento, melhorando e desenvolvendo as capacidades físicas dos idosos: força e resistência muscular, a capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, além da recuperação da coordenação motora, assim como a estimulação cognitiva de idosos. Tais atividades serão desenvolvidas em um ambiente descontraído, interativo e lúdico, atendendo finalidades predeterminadas e planejadas, conforme a idade e as condições psicossociais dos idosos.

**Palavras-chave:** Idoso; longevidade; atendimento; bem-estar; assistência; orientações.



## APRESENTAÇÃO

### 1 CONTEXTO

A população mundial está cada vez mais longeva, e o Brasil está incluso nesta tendência. Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE em 2018 o Brasil tinha em média 20,6 milhões de idosos. Número que, na época, representava 10,8% da população total. A expectativa é que, em 2060, o país tenha cerca 58,4 milhões de pessoas idosas (26,7% do total populacional). Se de um lado o aumento da longevidade é extremamente positivo, por outro torna-se necessário que o indivíduo, pertencente a este perfil social, tenha acesso à projetos que estimulem o envelhecimento saudável, projetos que sedimentam uma cultura positiva de velhice com interesses benéficos, trabalhos, responsabilidades, que tornem sua sobrevivência digna (Bosi, 1994, p. 81)<sup>1</sup>.

Quando se fala de “qualidade de vida”, este conceito é entendido como um fenômeno que se interrelaciona com diversas dimensões do ser humano, o impulsionando a buscar satisfação nas relações pessoais, familiares, amorosas e socioeconômica. Um dos mecanismos que contribuem na melhoria de qualidade de vida de uma pessoa idosa é a prática de exercícios. Pensando no desenvolvimento e facilitação de ações que criem ambientes com práticas de atividades físicas, lazer e opções saudáveis de divertimento aos idosos, a projeto “**Idade Ativa**” pode fazer a diferença.

Conforme relatado pela Organização Mundial de Saúde – OMS (2006), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia. A OMS reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco. O exercício físico,

---

<sup>1</sup> BOSI, E. **Memória e Sociedade**: Lembranças de Velhos. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

portanto, contribui na redução dos efeitos negativos do envelhecimento e proporciona benefícios em diferentes funções.

No contexto de melhora social, as atividades pensadas para este projeto têm embasamento na Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) que em seu Art. 1º define seu principal objetivo como sendo o de assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. De forma geral, no projeto **Idade Ativa** os idosos realizarão atividades de novas aprendizagens, formação de novas amizades, garantindo seus direitos sociais e melhor qualidade de vida. A proposta de realização deste projeto vem de encontro em organizar atividades interativas para idosos pertencentes às comunidades atendidas pelo programa “Usinas da Paz”, buscando a promoção da longevidade e bem-estar de idosos através de atendimento psicológico e incentivo às práticas de exercício físico lúdico.

## 2 JUSTIFICATIVA

O processo de envelhecimento é marcado por alterações fisiológicas que facilitam a ocorrência de doenças crônico-degenerativas que diminuem a capacidade funcional, e dificultam a realização de atividades da vida diária, podendo consequentemente desencadear uma pior qualidade de vida, como a perda de autonomia.

Ao lidar com os problemas oriundos do surgimento de morbidades devido ao processo de envelhecimento populacional, a prevenção deve ser considerada como a condição primária a ser seguida pela população como um todo. Em termos de prevenção, diversos procedimentos e atitudes devem ser observados visando à realização de avaliações periódicas e o engajamento em atividades que proporcionem a manutenção e/ou melhoria da saúde.

O projeto desenvolvido para idosos, “**Idade Ativa**”, se justifica ao ter em seus objetivos e metas à prática de atividades físicas, uma importante moderadora na melhoria e/ou manutenção da aptidão física do público-alvo. A realização do projeto

buscará o uso de atividades lúdicas e físicas para aperfeiçoar o funcionamento cognitivo da pessoa idosa através da implementação de estratégias cognitivas e motoras. Sendo assim, as atividades desenvolvidas neste projeto objetivam o bem-estar biopsicossocial do idoso, assegurando maior autonomia nas atividades de vida diária.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

O projeto tem como objetivo geral proporcionar, através de atividades físicas e cognitivas, a melhoria da condição de saúde e qualidade de vida de idosos oriundos das comunidades atendidas pelo programa de cidadania “Usinas da Paz”, com ênfase à promoção da saúde, bem-estar físico, social e mental.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Desenvolver atividades lúdicas e interativas voltadas para promoção da saúde, bem-estar e lazer de idosos;
- Proporcionar bem-estar físico, psíquico e social aos idosos atendidos;
- Garantir maior autonomia e realização pessoal para o público-alvo;
- Proporcionar integração e socialização entre os idosos durante as aulas;
- Motivar a superação dos obstáculos impostos pela deficiência, idade e até pela realidade social que os idosos participantes estão inseridos;
- Promover ações que sensibilizem os idosos enquanto agentes ativos de sua própria saúde;
- Oferecer atenção, viabilizando momentos lúdicos, possibilitando maior probabilidade de se evitar doenças físicas e psicológicas;
- Fornecer atendimentos psicológicos gratuitos para idosos.

## 4 METAS

- ✓ Produzir e executar 05 Edições deste projeto em 05 Usinas da Paz da Região Metropolitana de Belém-PA;
- ✓ Cada Edição terá duração de 05 dias, com oferecimento de 05 atividades voltadas para práticas físicas, cognitivas, motoras e interativas para pessoas idosas;
- ✓ Cada Edição disponibilizará 40 vagas por turma, totalizando 200 participantes atendidos por Edição;
- ✓ Haverá atendimento psicológico: com disponibilidade de 50 atendimentos por Edição.

### 4.2 Cronograma de metas

- ✓ *Prazo de vigência do projeto: 01 de julho de 2024 a 15 de dezembro de 2024.*
- ✓ *Prazo de execução do projeto: 20 de julho de 2024 a 31 de dezembro de 2024.*

METAS	FASE	INÍCIO	TÉRMINO
PREPARAÇÃO DO PROJETO	01	20/07/2024	30/07/2024
INSCRIÇÕES PARA A 1ª EDIÇÃO	02	01/08/2024	10/08/2024
1ª EDIÇÃO DO PROJETO	03	15/08/2024	19/08/2024
INSCRIÇÕES PARA A 2ª EDIÇÃO	04	15/08/2024	25/08/2024
2ª EDIÇÃO DO PROJETO	05	29/08/2024	02/09/2024
INSCRIÇÕES PARA A 3ª EDIÇÃO	06	05/09/2024	15/09/2024
3ª EDIÇÃO DO PROJETO	07	19/09/2024	23/09/2024
INSCRIÇÕES PARA A 4ª EDIÇÃO	08	26/09/2024	05/10/2024
4ª EDIÇÃO DO PROJETO	09	09/10/2024	13/10/2024
INSCRIÇÕES PARA A 5ª EDIÇÃO	10	16/10/2024	26/10/2024
5ª EDIÇÃO DO PROJETO	11	30/10/2024	04/11/2024
REUNIÕES DE AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS	12	07/11/2024	17/11/2024
ELABORAÇÃO DE RELATÓRIOS DO PROJETO (execução e financeiro)	13	18/11/2025	31/11/2025

- ✓ **Quadro 2** – Cronograma. Elaborado pelos autores.

## 5 METODOLOGIA



As aulas serão realizadas todos os dias, durante 05 dias por Edição, atendendo cerca de 200 idosos em cada UsiPaz.

O projeto será dividido em 05 eixos:

1. Dança sênior: serão 03 turmas por Edição, compostas por diferentes coreografias, com movimentos rítmicos e simples movidos por canções folclóricas.
2. Pilates de baixo impacto: 01 turma por Edição, composta por uma atividade de baixo impacto, o que significa ser é suave para as articulações, tornando-a adequada para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico.
3. Hidroginástica: 01 turma por Edição, propiciando ao idoso o aumento de sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora.
4. Atendimento psicológico.

## **6 PÚBLICO-ALVO**

O público-alvo almejado pelo projeto é formado por moradores em geral das comunidades atendidas pelas Usinas da Paz, com a condição de ser idoso (acima dos 65 anos). Não haverá distinção de gênero, raça/etnia, religião ou escolaridade.

## **7 ESTIMATIVA DE PÚBLICO**

A prospecção é que sejam alcançados, em 02 meses, uma média 600 pessoas por Edição, totalizando 3.000 beneficiados diretos.

## **8 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO**

- ✓ O envolvimento da comunidade com o projeto será o maior método de monitoramento do engajamento desta iniciativa com a comunidade local, envolvendo o nível de satisfação do serviço prestado e a qualidade do atendimento fornecido pelos profissionais envolvidos no projeto.
- ✓ Semanalmente serão realizadas reuniões com os integrantes do projeto onde haverá debates, discussões e avaliações sobre acontecimentos que ocorreram na Edição, além do planejamento das atividades posteriores a serem desenvolvidas.

## **9 LOCAL**

O projeto será implantado na Região Metropolitana de Belém-PA, juntamente com o Programa Territórios pela Paz (TerPaz), do Governo do Estado. Os espaços serão concedidos conforme a escolha da Secretária Estratégica de Articulação da Cidadania – SEAC.

## **10 EXECUÇÃO DO PROJETO**

*Prazo de vigência do projeto: 10 de junho a 15 de novembro de 2024.*

*Prazo de execução do projeto: 20 de junho a 31 de outubro de 2024.*

### **10.1 Cronograma de Execução**

- 10.1.1 Fase 1: Pré-produção
  - Etapa 1: Preparação do projeto:

Nesta etapa faremos os contratos e contratações do projeto, teremos as reuniões de alinhamento e organização de equipe do projeto, e por fim as organizações e ajustes finais da execução do projeto. Será nesta etapa que serão definidas as ordens das Usinas da Paz escolhidas.



Aqui faremos o plano de marketing e divulgação do projeto, criando as demandas de redes sociais, mídias de disparo em grupos de WhatsApp das Usinas e cronograma das ações que serão feitas dentro das Usinas da Paz beneficiadas.

- 10.1.2 Fase 2: Produção

- Etapa 1: Inscrições para a 1ª edição:

As inscrições serão feitas presencialmente na secretária da Usina da Paz e através de promotores nas ações de divulgação do projeto. Serão 10 dias de inscrições e para a validação da matrícula o idoso deverá levar RG e comprovante de residência, juntamente com a assinatura de um termo de responsabilidade para execução de atividades físicas.

- Etapa 2: Execução das atividades da 1ª edição:

As atividades se iniciarão na segunda feira com uma abertura do projeto, onde daremos as orientações para os atendimentos, orientações de horários e dias de aulas, e por fim, orientações gerais sobre o projeto, parceria com a SEAC e Governo do Estado.

Sempre ao início e final das atividades serão coletados depoimentos e pesquisa de satisfação dos participantes e comunidade envolvida.

- As etapas posteriores de execução das outras 5 edições do projeto (inscrição e execução de atividades) seguirão a mesma ordem e objetivos das citadas acima.

- 10.1.3 Fase 3: Pós-produção

- Etapa 1: Reuniões de avaliações dos resultados:

Nas reuniões de avaliações serão levantados todos os dados da execução do projeto, acompanhamento da frequência e leitura de depoimentos. Aqui teremos um panorama geral da contemplação do projeto como forma geral, dos resultados alcançados e do cumprimento de metas do projeto.

- Etapa 2: Elaboração de relatórios:

Os relatórios de execução do projeto, a compilação de dados e documentos, a prestação de contas e a finalização do projeto será feita em reunião interna com a equipe administrativa deste projeto.

## **10.2 Avaliação de Impactos**

- Coletar *feedback* dos participantes, profissionais parceiros e comunidades atingidas pelo projeto para avaliar a eficácia e o impacto social do projeto;
- Realizar análise quantitativa e qualitativa dos resultados alcançados, comparando-os com as metas estabelecidas;
- Identificar oportunidades de melhoria para futuros projetos de educação profissional.

## **11 INFORMAÇÕES SOBRE O PROPONENTE**

### **11.1 Histórico**

O Instituto de Desenvolvimento e Defesa da Amazônia – IDDEA foi criado e projetado tendo por objetivo, nos dias atuais, a intenção de garantir o desenvolvimento econômico, social, educacional, entre outros; garantir o cumprimento dos ODS da ONU; evoluir a saúde, igualdade de gênero, assistência social, cidadania e outros fatores que são cruciais para o bem-estar da comunidade, tendo o meio social como seu primordial foco de cuidado e zelo.

### **11.2 Responsável legal**

Fabio Furtado Maues de Faria, Diretor financeiro do IDDEA, Advogado e especialista em direito tributário e empresarial.

### **11.3 Coordenador técnico**

Kayo Lucas Beleza Tourinho, Palestrante e Diretor da empresa Evoluir – Soluções em Projetos, especialista em elaboração e execução de projetos.

## 12 ORÇAMENTO

### 12.1 Custos administrativos

PROFISSIONAL	QTD.	DEDICAÇÃO	VALOR MENSAL	VALOR TOTAL
Diretor Geral	1	40h semanais / 4 meses	R\$ 7.000,00	R\$ 28.000,00
Coordenador de Projeto	1	40h semanais / 4 meses	R\$ 7.000,00	R\$ 28.000,00
Coordenador Técnico	1	40h semanais / 4 meses	R\$ 5.000,00	R\$ 20.000,00
Coordenador de Comunicação	1	40h semanais / 4 meses	R\$ 5.000,00	R\$ 20.000,00
Coordenação de Ed. Física.	1	40h semanais / 4 meses	R\$ 6.000,00	R\$ 24.000,00
Secretário	2	40h semanais / 4 meses	R\$ 1.600,00	R\$ 12.800,00
Fotógrafo	1	Ficará disponível para atender todas as demandas durante os 4 meses do projeto.	R\$ 2.500,00	R\$ 10.000,00
Filmmaker	1	Ficará disponível para atender todas as demandas durante os 4 meses do projeto.	R\$ 2.500,00	R\$ 10.000,00
Psicólogo	2	Ficará disponível para atender todas as demandas durante os 4 meses do projeto.	R\$ 3.000,00	R\$ 24.000,00
Orientações a programas cidadãos	25 diárias	Serão 2 especialistas contratados para orientar e prestar assistência aos idosos no sentidos de prestar assistência nos programas cidadão dos governos e justiça.	R\$ 700,00	R\$ 35.000,00
Assistente Social	2	Ficará disponível para atender todas as demandas durante os 4 meses do projeto.	R\$ 3.000,00	R\$ 24.000,00
Professor de Dança	15 diárias	Serão dois professores especializados na modalidade de “dança sênior”	R\$ 1.200,00	R\$ 36.000,00
Professor de Pilates	5 diárias	Serão dois professores especializado na prática de pilates de solo para idosos.	R\$ 1.000,00	R\$ 10.000,00
Instrutores Auxiliar de Pilates	5 diárias	Serão dois auxiliares.	R\$ 500,00	R\$ 5.000,00

Professor de Hidroginástica	5 diárias	Serão dois professores especializados na prática de hidroginástica para idosos.	R\$ 1.000,00	R\$ 10.000,00
Guarda-vidas	5 diárias	Dará o suporte de primeiros socorros para as aulas de hidroginástica.	R\$ 500,00	R\$ 2.500,00
Equipe de primeiros socorros	25 diárias	Equipe de primeiros socorros, se faz necessárias por trabalhar com um público de terceira idade.	R\$ 750,00	R\$ 18.750,00
			<b>Subtotal</b>	<b>R\$ 318.050,00</b>

## 7.2 Serviços e materiais

SERVIÇO	QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	VALOR MENSAL	VALOR TOTAL
Consultoria jurídica	4 MESES	Consultoria jurídica para contratos e contratações do projeto, bem como assuntos de interesse.	R\$ 5.000,00	R\$ 20.000,00
Assessoria contábil	4 MESES	Assessoria na prestação de contas e acompanhamento do projeto, bem como acompanhamento de tributos e impostos.	R\$ 3.900,00	R\$ 15.600,00
Custos com divulgação	4 MESES	Custos com ações e material de divulgação por edição realizada.	R\$ 1.500,00	R\$ 6.000,00
Ação de divulgação	10 AÇÕES	Promotores de ação (5 promotores por 4 dias ao mês), serão 2 ações por Usina da Paz contemplada	R\$ 3.000,00	R\$ 30.000,00
<b>Insumos para execução das atividades físicas.</b>			-	
Som e iluminação	25 diárias	Estrutura de som com microfone auricular, dj e iluminação	R\$ 3.500,00	R\$ 87.500,00
Aluguel de mesas	25 diárias	Mesas para os atendimentos sociais e psicológicos. Serão 4 mesas por dia.	R\$ 15,00 unidade/dia	R\$ 1.500,00
Aluguel de cadeiras	25 diárias	30 cadeiras.	R\$ 10,00 unidade/dia	R\$ 7.500,00

Esteira de Pilates	30	Esteira para a prática de pilates de solo.	R\$ 30,00	R\$ 900,00
Bola de pilates	30	Usada para a prática de pilates de solo.	R\$ 68,00	R\$ 2.040,00
Anel Arco de Pilates	30	Usado para a prática de pilates de solo.	R\$ 90,00	R\$ 2.700,00
Step de EVA	30	60x30x10cm, usados para a prática de pilates de solo.	R\$ 78,00	R\$ 2.340,00
Halteres de Hidroginástica	30 pares	Par de halteres em EVA usados para a prática de hidroginástica	R\$ 83,00	R\$ 2.490,00
Macarrão de piscina	30	Usado para a prática de hidroginástica.	R\$ 22,50	R\$ 675,00
<b>Material de gráfica / Material utilizado para divulgação, aulas e encerramento do curso.</b>			-	
Filipeta	60.000	Folder formato A5	R\$ 0,92	R\$ 55.200,00
Cartaz	6.000	Cartazes papel couchê brilho.	R\$ 3,80	R\$ 22.800,00
Carro som	50 diárias	Serão 2 carros som rodando o bairro por 10 dias a cada Usina da Paz escolhida.	R\$ 288,60	R\$ 14.430,00
Banner	10	Banner em lona, com medidas aproximadas 1,40 x 0,90, apoio com pedestal em alumínio anodizado (5 para divulgação e 5 para orientação)	R\$ 400,00	R\$ 4.000,00
Wind Flag	10	Para divulgação e ornamentação dos locais do projeto.	R\$ 450,00	R\$ 4.500,00
Uniforme	3.030	Uniformes (3000 alunos + 30 membros da equipe)	R\$ 42,50	R\$ 128.775,00
Toalha de rosto	3.000	Para os alunos usarem na prática de atividades físicas.	R\$ 45,00	R\$ 135.000,00
Squeeze personalizada	3.000	Squeeze personalizada do projeto.	R\$ 28,00	R\$ 84.000,00
Mochila saco	3.000	Personalizada do projeto.	R\$ 18,00	R\$ 54.000,00
			Subtotal	R\$ 681.950,00
			<b>VALOR TOTAL DO PROJETO</b>	<b>R\$ 1.000.000,00</b>



### 13 PREVISÃO DE RECEITAS E ESTIMATIVA DE DESPESAS

A receita arrecadada para a execução do projeto é proveniente de emenda parlamentar estadual a ser destacada ao orçamento da SECRETARIA ESTRATÉGIA DE ARTICULAÇÃO A CIDADANIA – SEAC, com a previsão de custo estabelecido no valor de R\$ 1.000.000,00 (um milhão de reais).

#### 13.1 Cronograma de Execução Físico-financeira

RECEITAS/DESPESAS	VALOR	MÊS					
		Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov
Repasse do recurso pela administração pública.	R\$ 1.000.000,00	X					
Pagamento da produtora para execução do projeto	R\$ 964.400,00		X				
Pagamento da empresa de assessoria jurídica	R\$ 20.000,00		X				
Pagamento da assessoria contábil	R\$ 15.600,00		X				