



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

"Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece."

CNPJ. 15.291.036/0001-49

ANEXO IV

PLANO DE TRABALHO	
Denominação: Associação Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI CNPJ: 15.291.036/0001-49	
Inscrição municipal: 28495	
Endereço: Avenida Brasil, prolongamento, nº2077, Centro	
Cidade: Palmitos UF: Santa Catarina CEP: 89887-000 DDD TELEFONE: (49) 3647-2734 E-mail: nupaipalmitos@gmail.com	
Conta Corrente: 38078-3	Banco: Sicredi Agência: 0230
Praça de pagamento: Palmitos/SC	
Responsável Institucional pela Assinatura do Termo de Parceria: Asdir Elton Kratz	
CPF: 779.810.499-20	
Cargo/Função: Presidente	
Responsável pelo Projeto: Débora Elisabete Schultz Riese	
Cargo/Função: Responsável Técnica	Setor de Trabalho: Enfermeira
Matricula: 267.064	E-mail: deborariese@gmail.com
Telefone Fixo: (49) 3647-2734	Celular: (49) 99918-4566
2 - DADOS CADASTRAIS DO CONCEDENTE	
Denominação: Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa – CMDPI – Palmitos/SC	
CNPJ FUMI Palmitos – SC	



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.
"Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece."

CNPJ. 15.291.036/0001-49

Endereço: Rua Padre Manoel da Nóbrega, sala 01, Edifício Valência, Centro, Palmitos/SC,
CEP 89887-000.

Cidade: Palmitos

UF: Santa Catarina

CEP: 89887-000

3 - IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

3.1 - Título do Projeto: **Projeto de hidroginástica "Água Viva" com idosos institucionalizados.**

3.2 - Período de Execução: 12 Meses

3.3 – Descrição da realidade

O envelhecimento é um fenômeno mundial que merece preocupação da sociedade em geral. Dessa forma, manter uma instituição que garanta a dignidade, segurança e bem-estar dos idosos promovendo sua inclusão na sociedade, e garantindo direitos plenos de cidadão é a missão da NUPAI – Associação Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos.

A NUPAI é uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), sem fins lucrativos, que tem por objetivo propiciar atenção integral em caráter residencial, entendido como um conjunto de serviços especializados que visam a promoção e manutenção da saúde física e emocional. Cuidados pessoais e convívio social, com condições de liberdade e dignidade.

Desde janeiro de 2012, a NUPAI atende uma demanda significativa de idosos de ambos os sexos, oriundos de vários municípios da região Oeste de Santa Catarina. Alternativa de cuidado integral e moradia para a população idosa, reduzindo o estresse do cuidador familiar possibilitando um atendimento especializado através de uma equipe multidisciplinar.



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

A instituição respeita a identidade de cada indivíduo, garantindo sua autonomia e convívio social. Proporcionando atividades lúdicas, jogos de estímulo a memória, atividades recreativas e físicas, grupos de psicoterapia, seções de fisioterapia, estímulo a religiosidade, atendimento médico e assistência de enfermagem, em um ambiente harmonioso, que busca sempre o bem-estar de seus residentes e colaboradores.

Com o aumento crescente do número de idosos, somando a preocupação constante pela saúde, bem estar físico e social, a prática da hidroterapia e hidroginástica tem se mostrado ser eficaz na vida dessas pessoas, uma vez que ela pode auxiliá-los no enfrentamento do processo de envelhecimento, colaborando para uma vida mais feliz e saudável.

Baseado nos estudos sobre o tema constata-se as inúmeras contribuições que a prática da hidroginástica proporciona aos idosos, também nas questões relacionadas aos aspectos psicossociais. Além dos benefícios fisiológicos, podemos considerar as contribuições no âmbito social, onde o praticante idoso adota uma vida mais ativa e, conseqüentemente, com melhor qualidade de vida.

Como qualquer atividade física regular para idosos, o objetivo da hidroginástica é minimizar e prevenir possíveis dores, desconforto e lesões, proporcionando benefícios fisiológicos como também melhorar o sistema psicológico, contribuindo para o aumento da autoestima, valorização pessoal e integração entre as pessoas.

Entendemos que a hidroginástica possa melhor contribuir com a qualidade de vida dos idosos e sua integração social. É uma atividade de baixo impacto e os exercícios realizados dentro da água diminuem a sobrecarga entre as articulações, prevenindo possíveis lesões, minimizando a ocorrência de quedas e fraturas, envolvendo, portanto poucos riscos aos idosos,

O envelhecimento é o processo de desgaste do corpo, no qual é desencadeada uma série de modificações fisiológicas, fazendo com que acabe prejudicando a funcionalidade dos idosos. As ILPI têm como objetivo auxiliar os mesmos, proporcionando moradia, vestuário, alimentação, medicamentos, cuidados com a higiene, vida social, visando uma melhor qualidade de vida, de uma maneira biopsicossocial.



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

3.4 JUSTIFICATIVA DO PROJETO

Conforme registros da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), estima-se que entre os anos de 1970 e 2025, o crescimento da população de pessoas com mais de 60 anos passe de 233%, ou seja, em torno de 694 milhões de indivíduos. Esse aumento significativo na expectativa de vida dos seres humanos nos leva a refletir sobre como prolongar a vida das pessoas, permitindo-lhes usufruí-la com melhor qualidade de vida.

Em virtude dos aspectos do envelhecimento e dos comprometimentos advindos nesta fase da vida, acredita-se que a participação do idoso em programas regulares de hidroginástica possa influenciar beneficentemente na sua saúde, com impacto positivo sobre a sua qualidade de vida. A prática da hidroginástica pelos idosos institucionalizados pode contribuir para uma vida mais saudável, diminuindo os impactos causados pelo envelhecimento, promovendo bem estar físico, mental e emocional, integração social e bem estar e satisfação pessoal.

A hidroginástica é uma prática que permite que os idosos vão para um ambiente agradável, saindo da instituição e se deslocando até o Balneário da Ilha Redonda de Palmitos, a 16 Km da cidade. Momento de conhecer outros lugares, outras pessoas, onde cada um realiza os movimentos de acordo com as suas condições e possibilidades. Além de uma questão de saúde, a hidroginástica é extremamente prazerosa, gerando bem-estar, diversão, melhor autoestima, menor ansiedade e uma vida social mais ativa, já que ela é feita em grupos.

A hidroginástica é um conjunto de exercícios físicos que serão orientados por um profissional de Educação Física, utilizando as propriedades aquáticas para aumento da capacidade aeróbica, da resistência muscular, para exercícios funcionais, para melhora do condicionamento de cada um, em uma piscina de água quente. Idosos serão auxiliados na água por cuidadores, fisioterapeuta e um enfermeiro. Pois como são idosos, correm o risco de hipotensão postural, vertigens, desmaio, podendo contar com profissional que lhes dê o suporte adequado.

A prática da hidroginástica pelos idosos institucionalizados pode contribuir para uma vida mais saudável, diminuindo os impactos causados pelo envelhecimento, promovendo bem estar físico, mental e emocional, interação social, além de satisfação pessoal.



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

5 - PÚBLICO ALVO

Idosos com faixa etária de 60 a 90 anos residentes na ILPI – NUPAI de Palmitos – SC.

6 - ÁREA DE ABRANGÊNCIA

O município de Palmitos é localizado no Oeste de Santa Catarina, emancipou-se em 02 de março de 1954. Foi colonizada por agricultores vindos do Rio Grande do Sul. Tendo como principal atividade econômica a agricultura, bovinocultura de leite, produção de suínos e aves, sendo a maior bacia leiteira do estado de Santa Catarina. Conta com 16.182 munícipes, em uma área de abrangência de 350.690 km². IDH do município 0,737.

Segundo informações coletadas juntamente a base técnica do DATASUS em 2012 a população idosa, faixa etária entre 60 a 80 anos ou mais encontrava-se em 2.389 indivíduos. Observou-se que percentual de idosos é maior do que de jovens e adultos, o qual tende somente a aumentar com o passar dos anos.

Os Idosos residentes são oriundos de 15 cidades do Estado de Santa Catarina, além de Palmitos, são eles: 20 idosos do município de Palmitos; 01 idosa de Paial; 01 idoso de Riqueza; 05 idosos de São Carlos; 2 idosos de Faxinal dos Guedes; 04 idosos de Mondaí, 01 idosos de São Miguel do Oeste; 01 idosos de Tunapolis; 01 idoso de Cunha Porã; 05 idosos de Chapecó; 01 idoso de Cunhataí; 03 idosos de Águas de Chapecó; 01 idosa de Piratuba; 02 idosos de Itapema, totalizando 48 idosos residentes. Inclusive já tivemos idosos de outros Estados. Possuímos uma lista de espera enorme, após a pandemia a procura pelas instituições tem aumentado muito. No momento possuímos 48 idosos residentes e possuímos vagas para Centro dia que não estão sendo preenchidas devido os protocolos sanitários.

7 – METAS E INDICADORES

Objetivos específicos	Metas	Indicadores	Meios de verificação	Período de Verificação



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

Objetivo Específico 1: Desenvolver atividades de hidroginástica	Visando a melhoria na qualidade de vida dos idosos, sua interação social, um ambiente agradável, água aquecida, possibilitando além dos benefícios físicos e mentais, uma velhice de qualidade	Uma vez por semana no Balneário da Ilha Redonda	Anotação do Educador físico e profissionais envolvidos no projeto e fotos	MENSAL
Objetivo Específico 2: Proporcionar momento de lazer e descontração, integração social, melhora da qualidade de vida dos idosos institucionalizados,	Idosos são estimulados através de uma atividade prazerosa fora da instituição, interagindo com outras pessoas,	Uma vez por semana no Balneário da Ilha Redonda	Anotação do Educador físico e profissionais envolvidos no projeto e fotos	MENSAL



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

	melhorando a saúde física e mental			
3. OBJETIVO ESPECÍFICO Promover melhora no sistema respiratório e motor,	Através da atividade em grupo orientada por profissional, movimentos são realizados dentro das suas possibilidades. Atividade de baixo impacto, diminuem a sobrecarga entre as articulações, prevenindo lesões, gerando bem estar, menor ansiedade, melhora da respiração e fortalecimento	Uma vez por semana no Balneário da Ilha Redonda	Anotação do Educador físico e profissionais envolvidos no projeto e fotos	MENSAL



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

	do sistema respiratório.			
4.OBJETIVOESPECÍFICO Promover o aumento da sobrevida	Atividade que irá minimizar possíveis dores, melhora do sistema psicológico, contribuindo para a melhora da autoestima, melhora da qualidade de vida e sobrevida	Uma vez por semana no Balneário da Ilha Redonda	Anotação do Educador físico e profissionais envolvidos no projeto e fotos	MENSAL
9- ATIVIDADES E CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO				
Etapa	Atividade	Início	Término	
1º Etapa	Atualização da pesquisa de preço Compra das roupas para banho (maiô, toucas e sapatilhas, calção de banho) Compra de toalhas	1º Mês	12 meses	



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

	Compra de espaguete, colete flutuante e mini hidro halter Compra de caixa de som		
2º Etapa	Contratação do Educador Físico 10 horas semanais, Contratação de empresa de transporte para levar idosos até o Balneário, Organização da data e horários com o Balneário,	2º Mês	12º meses
3º Etapa	Início das atividades de Hidroginástica	2º mês	12º mês
4º Etapa	Prestação de contas final do projeto		12º mês
10 - MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO			



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

O monitoramento e avaliação da iniciativa acontecerá através de relatório que serão realizados após os grupos, fotos e relatos dos idosos envolvidos no projeto, sobre os benefícios da hidroginástica.

11- PLANO DE APLICAÇÃO DOS RECURSOS

11.1- Valor total do projeto: R\$ 54.630,00

Natureza do recurso	Custeio	Investimento	Valor Total
Solicitado (recurso a ser disponibilizado pelo FUMI)	R\$ 12.000,00	R\$ 19.230,00	R\$31.230,00
Contrapartida (recurso a ser disponibilizado pela entidade proponente)	R\$23.400,00		R\$. 23.400,00
Total			R\$ 54.630,00



Descrição da contrapartida: A contrapartida da Instituição será com profissionais que atuam na ILPI (fisioterapeuta, cuidadoras e enfermeira), que acompanharão os idosos até o Balneário da Ilha Redonda, os auxiliarão dentro e fora da piscina. Como são idosos, com doenças crônicas associadas precisamos manter todos os cuidados e estar preparados para algum tipo de intercorrência.



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.
"Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece."

CNPJ. 15.291.036/0001-49

11.2 Detalhamento da despesa




Ítem	Quant. Valor	Unidade	Tipo	Valor Unitário	Valor Total	%
Educador Físico	20hs semanal	01	Custeio	R\$ 1.000,00	R\$ 12.000,00	100%
Maiô macaquinho para hidroginástica G e GG 	20	20	Vestuário	R\$ 60,00	R\$ 1.200,00	100%
Bermudas para banho G e GG 	10	10	Vestuário	R\$ 50,00	R\$ 500,00	100%
Toucas para banho tamanho único	30	30	Vestuário	R\$ 30,00	R\$ 900,00	100%



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

"Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece."

CNPJ. 15.291.036/0001-49

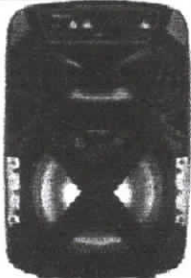
							
Sapatilhas para Hidroginástica tamanho único	30	30	Vestuário	R\$ 35,00	R\$ 1.050,00	100%	
							
Toalhas de banho grandes para hidroginástica 1,45 x 0,78	30	30	Vestuário	R\$ 50,00	R\$ 1.500,00	100%	
							
Caixa de Som Vc800	01	01	Eletrônico	R\$ 300,00	R\$ 300,00	100%	



Núcleo de Profissionais Amigos dos Idosos - NUPAI.

“Caridade e Solidariedade. Esta atitude nunca envelhece.”

CNPJ. 15.291.036/0001-49

						
Espaguete 160cm x 6cm x 6 cm 	30	30	Utensilio	R\$ 20,00	R\$ 600,00	100%
Coletes flutuantes Neopreme / Eva Floty 	20	10 meses	Utensilio	R\$ 152,00	R\$ 3.040,00	100%
Mini Halter em E.V.A para hidrogenástica 160cm x 6cm x 6 cm 	20 pares	20 pares	Utensilio	R\$ 47,00	R\$ 940,00	100%

