

RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO	
Entidade Executora: O.S Brasil Melhor – Projeto Nosso Futuro	
Termo: 13/2023	Termo de Parceria: SCFV
Serviço: Proteção Social Básica	Mês de Referência: maio/2024
Número de Atendidos: 75	Público Alvo: Idosos com 60 anos ou mais

GRUPO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS / RODA DE CONVERSA

Data: 06/05, 09/05, 13/05, 16/05, 20/05, 23/05, 27/05, 30/05 - Condicionamento Físico para os Idosos

A prática regular de atividades físicas é essencial para a saúde e o bem-estar dos idosos. As aulas são cuidadosamente planejadas para atender às necessidades específicas dessa faixa etária, visando não apenas a melhoria da condição física, mas também a promoção da socialização e da qualidade de vida.

Objetivos das Aulas:

- **Melhorar a Mobilidade:** Exercícios de alongamento e coordenação ajudam a manter a flexibilidade e a prevenir quedas.
- **Fortalecer Músculos:** Atividades com pesos leves ou resistência são essenciais para melhorar a força muscular, facilitando a realização de tarefas diárias.
- **Estimular a Socialização:** As aulas em grupo criam um ambiente acolhedor, onde os participantes podem interagir, fazer novas amizades e compartilhar experiências.
- **Promover o Bem-Estar Mental:** A atividade física libera endorfinas, substâncias que melhoram o humor e reduzem a ansiedade.

Estrutura das Aulas:

1. **Aquecimento:** Começamos com exercícios leves para preparar o corpo.
2. **Atividades Principais:** As aulas incluem atividades como caminhadas, dança, yoga, hidroginástica ou exercícios funcionais, adaptados ao nível de condicionamento dos participantes.
3. **Alongamento Final:** Ao final, realizamos um alongamento para relaxar os músculos e prevenir lesões.



S.O.S. Brasil Melhor

**O.S. BRASIL MELHOR
PROJETO NOSSO FUTURO**

FUNDADA EM 02/01/2006

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO

4. **Feedback e Socialização:** Reservamos um tempo para que os participantes compartilhem suas experiências, desafios e conquistas.

5. **Benefícios:** As aulas de atividade física proporcionam uma série de benefícios, como a melhora da circulação sanguínea, aumento da força e resistência, e redução dos riscos de doenças crônicas. Além disso, elas incentivam um estilo de vida ativo, essencial para a manutenção da independência e autonomia no dia a dia. Participar dessas atividades não apenas cuida da saúde física, mas também fortalece laços sociais, proporcionando momentos de diversão e alegria. A prática regular de exercícios é, portanto, uma ferramenta poderosa para envelhecer com qualidade e bem-estar.

Data: 07/05 - Evento em Comemoração ao Dia das Mães

No dia 07 de maio, realizamos uma manhã especial em homenagem ao Dia das Mães, uma ocasião importante para reconhecer a importância das mães em nossas vidas e valorizar nossos idosos. O evento começou com uma recepção calorosa, seguida por um delicioso café da manhã. Em seguida, tivemos uma palestra/roda de conversa sobre o tema proposto, onde os participantes puderam compartilhar experiências e aprender mais sobre a importância do papel das mães. O evento foi um sucesso, com a participação de dezenas de mães que desfrutaram de um momento de união e aprendizado.

Datas: 14/05 e 28/05 - Atividades de Memorização

Nos dias 14 e 28 de maio, realizamos atividades de memorização com a participação dos idosos e estudantes do curso de Psicologia. As atividades incluíram a montagem de blocos coloridos, onde os participantes foram desafiados a replicar uma imagem modelo utilizando peças de cores variadas. Essa atividade exigiu atenção, paciência e raciocínio lógico, promovendo a memória de curto prazo.

Outra atividade desafiadora envolveu a criação de palavras e frases com letras dispostas aleatoriamente. Os participantes organizaram as letras para formar palavras e, em seguida, combinaram essas palavras em frases, estimulando a memória, criatividade e a linguagem.

Data: 21/05 - Visita à Câmara Municipal de Carapicuíba

No dia 21 de maio, os idosos tiveram a oportunidade de visitar a Câmara Municipal de Carapicuíba, uma experiência educativa e enriquecedora. Durante a visita, os participantes puderam conhecer as instalações do local, entender o funcionamento do poder legislativo e assistir a uma sessão ao vivo. Esse momento proporcionou aprendizado sobre o processo político e a importância da participação cidadã, além de oferecer aos idosos uma nova perspectiva sobre o papel das instituições públicas. A visita

foi um sucesso, promovendo integração e o exercício da cidadania em um ambiente democrático.





S.O.S. Brasil Melhor

**O.S. BRASIL MELHOR
PROJETO NOSSO FUTURO**

FUNDADA EM 02/01/2006

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO



Presidente
Erica Sales de Souza

Erica Sales Souza
Presidente Institucional

Domingas Maria Alves de Sousa
Assistente Social
CRESS/SP 65.407

Domingas Maria Alves de Sousa
Técnico Responsável

S.O.S. BRASIL MELHOR - PROJETO NOSSO FUTURO
Rua Renascença, 368 - Santo Estevão
CNPJ: 08.985.465/0001-50
Inscrição Municipal: 031.204-5

Termo de Colaboração 13/2023
Fonte de Recurso: Estadual
Prefeitura do Município de
Carapicuíba

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FÍSICO - FINANCEIRO

Conveniente: O.S. Brasil Melhor - Projeto Nosso Futuro

PROJETO CRESCER TERMO: 12/2023 PERÍODO: MAIO/2024

FÍSICO - FINANCEIRO						
Meta	Etapa / Fase	Descrição	Período Maio/2024		Período Setembro/2023 à Maio/2024	
			Programado	Executado	Programado	Executado
3	3.1	Prestador de Serviços	R\$ 2.250,00	R\$ 2.250,00	R\$ 20.250,00	R\$ 20.350,00
3	3.2	Prestador de Serviços	R\$ 1.500,00	R\$ 1.500,00	R\$ 13.500,00	R\$ 13.500,00
TOTAL			R\$ 3.750,00	R\$ 3.750,00	R\$ 33.750,00	R\$ 33.850,00

Fernanda Fernandes de Oliveira Assis
Diretora
Fernanda Fernandes de Oliveira Assis
Diretora

Érica Sales
Coordenadora Administrativa
Érica Sales de Souza
Responsável pela Execução

OS BRASIL MELHOR - PROJETO NOSSO FUTURO
Rua Renascença 300 Santo Estevão
CNPJ 08.985.465/0001-50
Inscrição Municipal 031.204.5
Carapicuíba, 22 de agosto de 2024.