



S.O.S. Brasil Melhor

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

FUNDADA EM 02/01/200

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO

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: setembro/2024

Número de Atendidos: 150

Público Alvo: Idosos com 60 anos ou mais

GRUPO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS / RODA DE CONVERSA

Datas: 02/09; 05/09; 09/09; 12/09; 16/09; 19/09; 23/09; 26/09.

Atividades de condicionamento físico para os idosos

Os idosos participaram de uma série de atividades de condicionamento físico sob a orientação do professor Marcos, com foco no fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio. As aulas foram dinâmicas e adaptadas às necessidades de cada um, garantindo que todos se envolvessem de forma segura e prazerosa. Com exercícios de alongamento, caminhada e movimentos leves, os participantes não apenas melhoraram sua saúde física, mas também se divertiram, socializando e fortalecendo vínculos.

Data: 03/09

Tema: Memórias da Aldeia de Carapicuíba - Cultura e longevidade

Neste dia, realizamos a apresentação de um documentário para os idosos que participam do SCFV (Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos). Foi um momento para relembrar a história da Aldeia Jesuítica de Carapicuíba, contada pelas pessoas idosas, através de entrevistas com os moradores longevos da região e com os atendidos pela Associação São Joaquim. O documentário destaca a importância da Aldeia Jesuítica de Carapicuíba como um marco arquitetônico e histórico do estado de São Paulo.

Manifestações culturais como a Folia de Reis, Festa de Santa Cruz e Santa Cruzinha têm uma tradição secular em Carapicuíba. Os participantes da Associação São Joaquim trazem, neste filme, a memória viva dessas tradições, com cantos e danças promovidas dentro e fora da instituição. A valorização da cultura popular fortalece a memória dessas pessoas e permite que os mais jovens compreendam o valor histórico e cultural de seu município, com ênfase nas áreas artísticas, turísticas e econômicas.

“Memórias da Aldeia de Carapicuíba: cultura e longevidade” contribuem para a preservação da cultura local, transmitindo as histórias e memórias daqueles que estão ligados a ela. O curta-metragem documental enfatiza a importância da valorização das pessoas 60+ e de sua sabedoria, que são essenciais para a preservação e manutenção da cultura local, fortalecendo a população e o desenvolvimento do território. Esse projeto também valoriza as histórias de vida e a identidade do local, além de resgatar a importância das festas populares, como a Festa de Santa Cruz, Santa Cruzinha e Folia de Reis, transmitidas de forma ancestral, trazendo mais dignidade às pessoas que conquistaram muitos anos de vida.

Data: 10/09

Tema: Palestra Setembro Amarelo - Conscientização sobre a Prevenção ao Suicídio

O mês de setembro é dedicado à campanha Setembro Amarelo, que visa promover a conscientização e o diálogo sobre a prevenção ao suicídio. Este é um tema de extrema importância para todas as faixas etárias, mas que exige atenção especial quando se trata da população idosa. Muitas vezes, a sociedade tende a negligenciar a saúde mental dos idosos, o que pode resultar em sofrimento silencioso e, em casos mais graves, em tragédias evitáveis.



S.O.S. Brasil Melhor

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

FUNDADA EM 02/01/200

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO

A prevenção ao suicídio é uma causa que exige a união de toda a comunidade. Os idosos, devido a diversos fatores, podem ser mais vulneráveis ao sofrimento emocional e, por vezes, ao pensamento suicida. Fatores como solidão, perdas afetivas, doenças crônicas, dificuldades financeiras e o envelhecimento da rede de apoio social podem afetar diretamente o bem-estar mental dessa faixa etária. Durante a palestra, discutimos tópicos cruciais, como: fatores de risco para o suicídio entre idosos; sinais de alerta; a importância da comunicação e do apoio emocional; fontes de apoio e a busca por ajuda profissional; a valorização do envelhecimento e o fortalecimento dos vínculos.

Além de um processo físico, o envelhecimento também é emocional e psicológico. Muitos idosos enfrentam desafios, como a perda de familiares e amigos, doenças crônicas e o distanciamento social, o que pode aumentar o risco de distúrbios emocionais. A solidão, em particular, é um fator significativo, visto que muitos idosos perdem seu círculo social ao longo dos anos, o que pode levá-los a se sentirem marginalizados ou sem propósito. Reconhecer os sinais de alerta é fundamental para prevenir situações de risco. Durante o encontro, discutimos os principais sinais de sofrimento psicológico.

Muitas vezes, os idosos não expressam seus sentimentos por medo de ser um peso para os outros ou por acreditarem que suas emoções não são mais relevantes. Portanto, a comunicação aberta e empática é uma ferramenta poderosa na prevenção ao suicídio. Encorajamos os participantes a falarem sobre suas emoções, a compartilhar seus sentimentos com amigos, familiares ou profissionais e a buscar apoio sempre que necessário. Através da escuta ativa e do acolhimento, podemos ajudar a aliviar o sofrimento de quem está sensível.

O apoio psicológico é essencial para os idosos, especialmente aqueles que atravessam momentos de dificuldade. Apresentamos os recursos locais, como psicólogos, psiquiatras, serviços de saúde mental e grupos de apoio, disponíveis para oferecer o suporte necessário. Destacamos também a importância de manter uma rede de apoio social, seja por meio de amigos, familiares ou instituições comunitárias, como a própria Associação de Convivência. O envelhecimento deve ser valorizado, pois os idosos têm sabedoria única e experiências úteis a compartilhar. O fortalecimento dos vínculos sociais, por meio de atividades coletivas, projetos de convivência e apoio mútuo entre eles, é fundamental.

Finalizamos a palestra lembrando que, para qualquer pessoa, em qualquer idade, buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim de força e coragem. Juntos, podemos construir uma rede de apoio sólida que ajude a preservar a vida e promover o bem-estar de todos os idosos. Eles destacaram o quanto a participação nesse evento foi importante para fortalecer os laços de amizade, trazendo momentos de reflexão e valorização da vida.

Data: 17/09

Tema: setembro Amarelo / Saúde Mental

Nesta atividade, continuamos a discussão sobre o setembro Amarelo, uma campanha nacional de conscientização e prevenção ao suicídio. Criado em 2014 por diversas entidades, incluindo o Centro de Valorização da Vida (CVV), o movimento teve sua primeira edição em 2015 e introduziu a cor amarela como símbolo do Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, realizado em 10 de setembro.

Ao longo dos anos, a campanha tem desempenhado um papel fundamental na quebra de tabus e na promoção do diálogo sobre saúde mental, incentivando conversas abertas em diversos ambientes, como na família, nas empresas, na mídia e nas políticas públicas. Em 2023, no 9º ano da campanha, o CVV escolheu o tema "Acolher é cuidar", destacando a importância da empatia, da escuta ativa e do apoio incondicional a quem precisa. Mais do que falar sobre o assunto, é lembrar a importância de oferecer acolhimento, um olhar compreensivo e não julgador, colocando-se à disposição para conversar amigavelmente com quem pede ou demonstra precisar de ajuda ao nosso lado.



S.O.S. Brasil Melhor

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

FUNDADA EM 02/01/200

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO

Data: 24/09 - Tema: A Importância de Cuidar, Cuidar-se e Ser Cuidado - Setembro Amarelo / Prevenção ao Suicídio com Idosos

A palestra com a temática “A Importância de Cuidar, Cuidar-se e Ser Cuidado” enfatizou a prevenção ao suicídio, abordando a complexidade da vida, repleta de incertezas e desafios. A discussão iniciou-se pelo significado da vida e pela forma como lidamos com nossas emoções e dificuldades, destacando a relevância do autocuidado e da empatia. A dor emocional foi comparada às dores físicas, ressaltando que a escuta atenta pode ser vital para aqueles que sofrem.

Em seguida, foi contextualizado o surgimento do setembro Amarelo e a luta pela prevenção do suicídio, apresentando-o como um problema multifatorial, com sinais de alerta que precisam ser reconhecidos. A prevenção foi discutida como uma responsabilidade coletiva, enfatizando a importância de um esforço conjunto para enfrentar essa questão.

Além disso, o debate se estendeu ao acolhimento, à rede de suporte, à prevenção e às intervenções emergenciais (onde devemos buscar ajuda e como?). Reforçou-se que, para ajudar alguém que está sofrendo, é essencial ouvir sem julgamentos e buscar apoio profissional.

Por fim, destacou-se a importância de cuidar de quem cuida, sugerindo recursos de apoio. A mensagem central foi de que, apesar dos desafios e da dor, a vida deve ser vivida com sentido e conexão. Se há vida, há jeito: é fundamental pedir ajuda.

Data: 27/09

Tema: 1ª Aula de Hidroginástica para Idosos

A primeira aula de hidroginástica com a professora Dayane foi marcada por muita energia e entusiasmo dos idosos, contando com a participação de 10 idosos. A professora conduziu os exercícios de forma leve e motivadora, respeitando os limites individuais de cada participante e incentivando a participação ativa de todos. Entre sorrisos e momentos de descontração, os idosos puderam sentir os benefícios da atividade aquática, que reduz o impacto sobre as articulações e promove a sensação de relaxamento.

Ao final da aula, os idosos compartilharam suas emoções e destacaram o quanto a experiência foi prazerosa e revigorante. A prática de hidroginástica mostrou-se uma excelente ferramenta para promover a saúde e a qualidade de vida, fortalecendo não apenas o corpo, mas também os laços afetivos entre os participantes.

Data: 30/09

Tema: Aula de Condicionamento Físico para Idosos no Parque dos Paturis (Início da Semana do Idoso)

A atividade de condicionamento físico para idosos no Parque dos Paturis, conduzida pelo professor Marcos, proporcionou um momento de bem-estar, saúde e socialização ao ar livre. A aula começou com um alongamento para preparar o corpo e prevenir lesões, seguido de exercícios de baixo impacto direcionados para fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação motora, sempre respeitando os limites de cada participante.

Além dos benefícios físicos, a atividade incentivou a interação entre os idosos, proporcionando um ambiente acolhedor e motivador. O grupo de idosos do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos mostrou-se bastante engajado e participativo. Com essa atividade, demos início à Semana do Idoso, que será dedicada a atividades diferenciadas para os idosos.



S.O.S. Brasil Melhor

O.S. BRASIL MELHOR PROJETO NOSSO FUTURO

FUNDADA EM 02/01/200

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO





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

FUNDADA EM 02/01/200

RESPEITO – CIDADANIA – VALOR HUMANO



Erica Sales de Souza
Presidente

Erica Sales

Erica Sales Souza
Presidente Institucional

Domingas Maria Alves de Sousa
Assistente Social
CRSS/SP 66.487

Domingas

Domingas Maria Alves de Sousa
Técnico Responsável

JS BRASIL MELHOR - PROJETO NOSSO FUTURO

Rua Renascença 368 Santo Estevão

CNPJ: 08.985.465/0001-50

Inscrição Municipal: 031.204-5

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FÍSICO - FINANCEIRO

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

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

PROJETO CRESCER

TERMO: 13/2023

PERÍODO: SETEMBRO/2024

FÍSICO - FINANCEIRO						
Meta	Etapa / Fase	Descrição	Período Julho/2024		Período Setembro/2023 à Setembro/2024	
			Programado	Executado	Programado	Executado
3	3.1	Prestador de Serviços	R\$ 2.250,00	R\$ 2.250,00	R\$ 29.250,00	R\$ 29.350,00
3	3.2	Prestador de Serviços	R\$ 1.500,00	R\$ 1.500,00	R\$ 19.500,00	R\$ 18.400,00
TOTAL			R\$ 3.750,00	R\$ 3.750,00	R\$ 48.750,00	R\$ 47.750,00

Administradora
Diretora
Fernanda Fernandes de Oliveira Assis
Diretora

OS BRASIL MELHOR - PROJETO NOSSO FUTURO
Rua Renascença 368 Santo Estevão
CNPJ 08.985.465/0001-60
Inscrição Municipal: 031.204-5

Erica Sales
Coord. Administrativa
Erica Sales de Souza
Responsável pela Execução

Carapicuíba, 12 de novembro de 2024.

RELAÇÃO DE PAGAMENTOS

Termo de Colaboração 13/2023
Fonte de Recurso: R\$ 200.000,00
Prefeitura do Município de
Carapicuíba

O.S. BRASIL MELHOR - PROJETO NOSSO DO FUTURO

PROJETO CRESCER	TERMO Nº 13/2023	IDOSO ESTADUAL	SETEMBRO/2024
-----------------	------------------	----------------	---------------

I E M	M E T R O P A	F O R N E C E D O R	N A T. D A D E S P E S A	C O M P R O V A N T E S			D O C U M E N T O S D E P A G A M E N T O			V A L O R (R\$)
				T I P O	N Ú M E R O	D A T A	T I P O	N Ú M E R O	D A T A	
1	3	3.2	LUCAS SANTOS DE OLIVEIRA	NF	11	30/09/24	PIX	DÉBITO ITAU	01/10/24	R\$ 1.500,00
2	3	3.1	DOMINGAS MARIA ALVES DE SOUSA	NF	18	11/11/24	PIX	DÉBITO ITAU	31/10/24	R\$ 2.250,00
TOTAL										R\$ 3.750,00

FERNANDA FERNANDES DE OLIVEIRA ASSIS

Diratora
Conveniente

OS BRASIL MELHOR - PROJETO NOSSO FUTURO

Rua Renascença, 368 Santo Estevão
CNPJ 08.985.465/0001-50
Inscrição Municipal 031.204-5

Carapicuíba, 12 de novembro de 2024.

Erica Sales
Cont. Administ.
Responsável pela execução
ERICA SALES DE SOUZA