



Movimento Social  
São José

## MOVIMENTO SOCIAL SÃO JOSÉ PRÓ TUBERCULOSOS

Praça Vereador José Custódio Ferreira, 47 – Santo Antônio – 37551-131 - Pouso Alegre – MG

CNPJ – 23.954.266/0001-79 – telefone - 3425-0793

e-mail – m.s.saojose@outlook.com



### PLANO DE TRABALHO

|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| <b>1. IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL</b>   |                                     |   |
| <b>RAZÃO SOCIAL:</b><br>Movimento Social São José – Pro Tuberculosos  |                                     | <b>CNPJ:</b><br>23.954.266/0001-79        |
| <b>ENDEREÇO COMPLETO:</b><br>Praça Vereador José Custódio Ferreira, 47 – Bairro Santo Antônio, Pouso Alegre/MG  |                                     |   |
| <b>TELEFONE:</b><br>(35) 3425-0793  |                                     | <b>E-MAIL:</b><br>m.s.saojose@outlook.com |
| <b>NOME DO REPRESENTANTE LEGAL:</b><br>Thiago Donizeti Rosa Pedroso   |                                     |   |
| <b>FUNÇÃO:</b><br>Presidente  | <b>RG:</b><br>11.647.504            | <b>CPF:</b><br>060.232.686-92             |
| <b>ENDEREÇO COMPLETO:</b><br>Rua [REDACTED]   |                                     |   |
| <b>TELEFONE:</b>  | <b>CELULAR:</b><br>(35) 9 9126-9687 | <b>E-MAIL:</b><br>thiago.d.r@hotmail.com  |
| <b>2. OBJETO DA PARCERIA</b>  |                                     |   |
| Atendimento de pessoas ou famílias em situação de vulnerabilidade social da comunidade local, sem qualquer distinção, que estejam cadastradas na Instituição e/ou encaminhados pela rede socioassistencial do município, através do Projeto “Viver Bem”, ofertando serviço de convivência e fortalecimento de vínculo em conformidade com o Termo de Referência de Proteção Social Básica nº. 01/2022/SMPS.   |                                     |   |
| <b>3. PRAZO DE EXECUÇÃO</b>   |                                     |   |
| Da data de assinatura do Termo de Colaboração, com a devida publicação do Extrato do Termo de Colaboração no Diário Oficial até o dia 31 de dezembro de 2023.   |                                     |   |
| <b>4. OBJETIVO GERAL</b>  |                                     |   |
| Complementar o trabalho social, prevenindo a ocorrência de situações de risco social e fortalecendo a convivência familiar e comunitária; promover acesso a atividades de bem-estar, benefícios e serviços socioassistenciais, fortalecendo a rede de proteção social através da assistência social no território; e oportunizar o acesso às informações sobre direitos dos usuários, a fim de proporcionar um espaço seguro que garanta ações para amenizar a vulnerabilidade social e proporcionar o bem-estar físico e mental dos usuários cadastrados no projeto “Viver Bem”.   |                                     |   |
| <b>5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>   |                                     |   |
| 1. Garantir que o trabalho social do projeto “Viver bem” forneça: Acolhida; estudo social; palestras; informação e comunicação sobre defesa de direitos dos usuários; e<br>2- Ofertar oficinas de convivência e fortalecimento de vínculos comunitários e familiares.   |                                     |   |
| <b>6. JUSTIFICATIVA</b>   |                                     |   |
| A finalidade do Projeto “Viver Bem” é a busca por proporcionar uma melhor qualidade de vida aos usuários, com o objetivo de minimizar o impacto das vulnerabilidades e riscos sociais, de modo que possa trabalhar com os usuários, seus familiares e a comunidade que busca apoio socioassistencial, através das diretrizes do programa de fortalecimento de vínculos, com ações como acompanhamentos com a assistente social, visitas domiciliares e encaminhamento à rede socioassistencial do município, priorizando ações preventivas que desenvolvam a autonomia e dignidade dos usuários. Além de atividades como oficinas e palestras.<br>Entende-se que após os últimos dois anos vivencia-se um período conturbado e cheio de muitas incertezas, que desencadeou uma necessidade de ações para garantir o bem-estar. Nunca a saúde mental esteve tão em foco por este motivo procuramos oferecer a possibilidade de um ambiente seguro e de acolhida social e mental. |                                     |   |



Movimento Social  
São José

## MOVIMENTO SOCIAL SÃO JOSÉ PRÓ TUBERCULOSOS

Praça Vereador José Custódio Ferreira, 47 – Santo Antônio – 37551-131 - Pouso Alegre

CNPJ – 23.954.266/0001-79 – telefone - 3425-0793

e-mail – m.s.saojose@outlook.com



A Prioridade do projeto é favorecer cada vez mais aos usuários assistidos através da acolhida e da possibilidade de inserção na comunidade através apoio e suporte social.

### 7. METODOLOGIA

| Objetivo Específico | Atividade | Metodologia de execução   | Profissional responsável pela execução              |
|---------------------|-----------|---|---|
| 1                   | 1         | <p>A responsável técnica recebe as demandas da rede socioassistencial e por demanda espontânea. Após análise preliminar, é realizado a orientação e direcionamento das famílias ou algum de seus membros para serviços socioassistenciais.</p> <p>Quando for verificada a necessidade, a técnica realizará visita domiciliar para concluir o estudo socioeconômico.</p> <p>Os atendimentos são realizados de terça à quinta-feira no período da manhã das 8 às 12 horas e na sexta-feira das 12:30 às 16:30 horas.</p>  | Assistente Social                                   |
|                     | 2         | <p>Serão ofertadas palestras para os usuários cadastrados no Projeto “Viver Bem” nas áreas de <i>Nutrição, Terapia Ocupacional, Profissional da Educação Física e Psicologia</i> através de parcerias com profissionais de cada área, ministradas durante o ano de 2023.</p> <p>As palestras serão acompanhadas pela Assistente Social e realizadas na sede do Movimento Social São José Pró-Tuberculosos na cidade de Pouso Alegre.</p>  | Assistente Social e voluntários                     |
| 2                   | i         | <p>Oficina de yoga disponível aos usuários cadastrados no projeto “Viver Bem”, na sede do Movimento Social São José Pró-Tuberculosos na cidade de Pouso Alegre.</p> <p>A oficina acontecerá duas vezes na semana, as segundas e quartas-feiras com duração de 1h cada, totalizando aproximadamente 8 horas mensais durante o 1º semestre do ano de 2023.</p> <p>A instrutora trabalhará os seguintes conceitos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Alongamento:</b> Aquecimento das articulações.</li><li>• <b>Sequência de Posturas (ásanas – prática que enfatiza o trabalho corporal):</b> Que promovam força, flexibilidade, flexibilidade e equilíbrio.</li><li>• <b>Exercícios de respiração e concentração.</b></li><li>• <b>Meditação Orientada (Relaxamento).</b></li></ul>  | Assistente Social e Instrutora de Yoga (voluntária) |
|                     | 2         | <p>Oficina de MAFE – Mobilidade, Flexibilidade e Estabilidade disponíveis para até 20 usuários cadastrados no projeto “Viver Bem”, com a proposta de oferecer uma atividade onde os usuários possam trocar experiências, conhecer novas pessoas, fortalecendo os vínculos, com a família, comunidade e também com a instituição. A oficina acontecerá 2 duas vezes na semana as terças e quintas-feiras das 17:00 às 18:00hs com duração de 1h cada, com aproximadamente 20 horas durante o 2º semestre do ano de 2023.</p> <p>A instrutora irá trabalhar os seguintes conceitos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Força muscular:</b> através dos materiais como elástico e rolos miofascial, durante os exercícios, será trabalhado a força com devidas repetições de cada exercício, fazendo assim o fortalecimento.</li><li>• <b>Controle da respiração:</b> através do exercício é</li></ul> | Profissional da Educação Física.                    |



Movimento Social  
São José

## MOVIMENTO SOCIAL SÃO JOSÉ PRÓ TUBERCULOSOS

Praça Vereador José Custódio Ferreira, 47 – Santo Antônio – 37551-131 - Pouso Alegre – MG

CNPJ – 23.954.266/0001-79 – telefone - 3425-0793

e-mail – m.s.saojose@outlook.com



|   |  |  |                                  |
|---|--|--|----------------------------------|
|   |  | <p>proposto a inspiração e expiração durante cada movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Equilíbrio e concentração:</b> na mobilidade é proposto exercícios no solo onde se trabalha maior força e estabilidade do indivíduo e concentração para que seja feita a execução de forma relaxada.</li><li>• <b>Elasticidade corporal:</b> dentro do conceito, é trabalhado os movimentos que alongam o corpo no geral e dessa forma alcançando maior domínio nas articulações como um todo.</li></ul> <p>As oficinas acontecerão na sede do Movimento Social São José Pró-Tuberculosos na cidade de Pouso Alegre.</p>   |                                  |
| 3 |  | <p>Oficina de atividades corporais (dança e circuito) disponível aos usuários cadastrados no projeto “Viver Bem”, na sede do Movimento Social São José Pró-Tuberculosos na cidade de Pouso Alegre.</p> <p>As oficinas acontecerão três vezes na semana, as terças-feiras com aula de dança, com duração de 1h, as quartas-feiras aula de dança/circuito com duração de 2hs, divididos em dois horários, das 17:00 as 18:00hs e das 18:00 as 19:00hs e as quintas-feiras aulas de circuito com duração de 1h, totalizando aproximadamente 16 horas mensais, durante todo o ano de 2023.</p> <p>A instrutora trabalhará os seguintes conceitos:</p> <p><b>Aula de dança e suas habilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Postura:</b> Neste quesito, considera-se o uso equilibrado dos segmentos corporais de forma individualizada, na diversidade da linguagem em dança, sem preestabelecer padrões posturais. Equilíbrio das diversas partes do corpo.</li><li>• <b>Orientação Espacial:</b> Perceber a noção que cada aluna tem do seu próprio espaço.</li><li>• <b>Ritmo:</b> Concebendo-se o ritmo como fator atuante nas dinâmicas e significados do movimento, serão utilizados elementos rítmicos (tempo, contratempo, pausa e pulso) além disso, a relação da música com o movimento será trabalhada.</li><li>• <b>Percepção e Memória do Movimento:</b> A capacidade de reter a memória do movimento, a partir da identificação e da assimilação do movimento no próprio corpo.</li><li>• <b>Domínio Corporal:</b> Perceber o desenvolvimento do seu próprio equilíbrio e a suas habilidades motoras.</li></ul> <p><b>Aula de circuito e suas habilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Resistência</li><li>• Equilíbrio</li><li>• Força Muscular</li><li>• Flexibilidade</li><li>• Melhora na coordenação fina e grossa</li><li>• Melhora o controle da respiração</li></ul> | Profissional da Educação Física. |



Movimento Social  
São José

## MOVIMENTO SOCIAL SÃO JOSÉ PRÓ TUBERCULOSOS

Praça Vereador José Custódio Ferreira, 47 – Santo Antônio – 37551-131 - Pouso Alegre, MG

CNPJ – 23.954.266/0001-79 – telefone - 3425-0793

e-mail – m.s.saojose@outlook.com



| 8. METAS E RESULTADOS ESPERADOS |   |                                |  |
|---------------------------------|---|--------------------------------|--|
| Objetivo Específico             | Meta (descrição)  | Tempo de duração estimado      | Resultados esperados   |
| 1                               | Realizar o atendimento e orientação de até 50 pessoas mensais.  | Tempo de vigência da parceria. | Atender às necessidades básicas dos usuários e suas famílias, amenizando a situação de vulnerabilidade e risco social, garantindo os vínculos familiares e sociais.  |
|                                 | Realizar 1 palestra trimestralmente, totalizando 4 palestras no decorrer da parceria, através de parcerias com profissionais e parceiros da rede socioassistencial.                           | Tempo de vigência da parceria. | Oferecer aos usuários cadastrados no Projeto “Viver Bem” acesso às informações e aos profissionais que possam contribuir para sua conscientização, evolução, socialização e o convívio comunitário.  |
| 2                               | Ofertar oficina de yoga para até 25 usuários, realizadas 2 vezes na semana com duração de 1h para os usuários cadastrados, no 1º Semestre de 2023.  | Tempo de vigência da parceria. | Promover <i>melhoria na qualidade de vida</i> dos usuários, proporcionando <i>bem-estar físico e mental, autoestima e autoconhecimento</i> para desenvolver suas habilidades em um ambiente que promova a inclusão social e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários e proporcionar um ambiente seguro e acolhedor. |
|                                 | Ofertar oficina de MAFE – Mobilidade, Flexibilidade e Estabilidade para até 20 usuários, realizadas 2 vezes na semana com duração de 1h para os usuários cadastrados, no 2º Semestre de 2023. | Tempo de vigência da parceria. | Promover <i>melhoria na qualidade de vida</i> dos usuários, proporcionando <i>bem-estar físico e mental, autoestima e autoconhecimento</i> para desenvolver suas habilidades em um ambiente que promova a inclusão social e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários e proporcionar um ambiente seguro e acolhedor. |
|                                 | Ofertar oficina de atividades corporais (dança e circuito) para até 25 usuários, realizadas 3 vezes na semana para os usuários cadastrados.   | Tempo de vigência da parceria. | Promover <i>melhoria na qualidade de vida</i> dos usuários, proporcionando <i>bem-estar físico e mental, auto estima e autoconhecimento</i> para desenvolver suas habilidades em um ambiente que promova a inclusão social e fortalecimento dos vínculos familiares e  |



Movimento Social  
São José

## MOVIMENTO SOCIAL SÃO JOSÉ PRÓ TUBERCULOSOS

Praça Vereador José Custódio Ferreira, 47 – Santo Antônio – 37551-131 - Pouso Alegre – MG

CNPJ – 23.954.266/0001-79 – telefone - 3425-0793

e-mail – m.s.saojose@outlook.com



comunitários e proporcionar um ambiente seguro e acolhedor.

### 8.1 AFERIÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS METAS

| Indicadores de Aferição   | Meios de Verificação dos Indicadores   |
|---|--|
| 1- Acesso do usuário ao atendimento ofertado pela Instituição e à rede socioassistencial. | 1- Fichas de atendimentos e acompanhamento dos usuários, relatório de encaminhamentos à rede socioassistencial.                  |
| 2- Acesso às informações sobre defesa de direitos dos usuários.                           | 2- Lista de presença, relatórios fotográficos, relatório do tema abordado e pesquisa de satisfação.                              |
| 3- A melhora da qualidade de vida, autoestima, saúde mental e física dos usuários.        | 3- Lista de presença, relatório fotográfico, relatos dos participantes e pesquisa de satisfação, relatório da assistente social. |
| 4- Bem estar físico e mental e interação social.  | 4- Lista de presença, relatório fotográfico, relatos dos participantes e pesquisa de satisfação, relatório da assistente social. |

### 9. PREVISÃO DE RECEITAS

A previsão anual de receitas é de R\$ 30.000,00 (trinta mil reais) a serem repassadas conforme cronograma de desembolso via Lei Municipal nº 6.766, de 15 de dezembro de 2022.

### 10. DETALHAMENTO DA APLICAÇÃO DE RECURSOS FINANCEIROS

| ESPECIFICAÇÃO   |                   |            |              |                            | VALOR                |
|---|-------------------|------------|--------------|----------------------------|----------------------|
| Folha de pagamento  | Profissional      | Quantidade | Valor Mensal | Período de custeio (meses) | Valor Total          |
|   | Assistente Social | 1          | R\$ 2.975,00 | 08                         | R\$ 23.800,00        |
| <b>TOTAL DE DESPESAS COM FOLHA DE PAGAMENTO:</b>  |                   |            |              |                            | <b>R\$ 23.800,00</b> |
| Halter emborrachado 1kg, Ketbel emborrachado kg, Anilha emborrachado 2kg, Colchonete 1,20x0,60x0,04, Rolo de faixa elástica leve, Step Eva médio/baixo, Cone 23cm, Chapéu chinês, Corda silicone, rolo médio de liberação miofascial, bastão de liberação miofascial e tornozelira de 2 e 3 kg. |                   |            |              |                            | <b>R\$ 6.200,00</b>  |
| <b>VALOR TOTAL:</b>   |                   |            |              |                            | <b>RS30.000,00</b>   |

### 11. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

|                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1º Mês          | 2º Mês          | 3º Mês          |
| Valor: 7.000,00 | Valor: 3.000,00 | Valor: 3.000,00 |
| 4º Mês          | 5º Mês          | 6º Mês          |
| Valor: 3.000,00 | Valor: 3.000,00 | Valor: 3.500,00 |
| 7º Mês          | 8º Mês          | 9º Mês          |
| Valor: 2.500,00 | Valor: 2.500,00 | Valor: 2.500,00 |

### 12. DATA E ASSINATURA

Pouso Alegre/MG, 02 de outubro de 2023

THIAGO DONIZETI ROSA PEDROSO

Presidente

23.954.266/0001-79  
MOVIMENTO SOCIAL SÃO JOSÉ  
PRÓ-TUBERCULOSOS

Praça Vereador José Custódio Ferreira, 57  
Santo Antônio, CEP 37.550-000  
Pouso Alegre - MG