

PROPOSTA DE TRABALHO

Atividades Físicas, Ritmos e Qualidade de Vida para Idosos

Profissional: Sidnei Farias dos Santos. Cref: 037799-G

Formação: Educação Física – Universidade de Passo Fundo (2018)

Especializações: Treinamento Desportivo e Educação Especial

Sidnei Farias dos Santos

CNPJ: 49.872.693/0001-00

E-mail: sidneibueller@gmail.com

1. APRESENTAÇÃO

Esta proposta tem como finalidade a realização de atividades físicas, atendimentos domiciliares e ações comunitárias voltadas a idosos, no âmbito do CRAS, em articulação com a Academia da Saúde e ações intersetoriais do Programa Saúde na Escola (PSE).

As ações priorizam a promoção da saúde, prevenção de quedas, fortalecimento da autonomia, socialização e melhoria da qualidade de vida, especialmente para idosos residentes em comunidades do interior e idosos com dificuldade de locomoção.

2. JUSTIFICATIVA

A atuação com idosos por meio do movimento corporal é fundamental para a prevenção de agravos à saúde, redução do sedentarismo e fortalecimento dos vínculos sociais. O CRAS, a Academia da Saúde e o PSE desempenham papel estratégico na promoção do envelhecimento ativo. A proposta atende às diretrizes do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV).

3. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Promover saúde, bem-estar e qualidade de vida de idosos por meio de atividades físicas, e atendimentos domiciliares.

Objetivos Específicos:

- Estimular a prática regular de atividade física;
- Prevenir quedas e perdas funcionais;
- Promover a socialização e o fortalecimento de vínculos;
- Estimular a autonomia e independência do idoso;
- Levar atividades de movimento às comunidades do interior.

4. PÚBLICO-ALVO

- Idosos atendidos pelo CRAS;
- Idosos vinculados à Academia da Saúde;
- Idosos residentes em comunidades do interior;
- Idosos com limitação de locomoção, atendidos em domicílio.

5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Grupos de atividade física e funcional adaptado;
- Oficinas de ritmos;
- Exercícios de equilíbrio, coordenação e mobilidade;
- Atividades cognitivas associadas ao movimento;
- Atendimentos domiciliares individualizados;
- Ações comunitárias no interior.

6. CARGA HORÁRIA

Carga horária semanal: 40 horas.

7. VALOR DO SERVIÇO

Valor mensal: R\$ 5.300,00.

O valor contempla planejamento, execução das atividades, responsabilidade técnica profissional e organização das ações.

8. JUSTIFICATIVA FINANCEIRA

O investimento proposto justifica-se pela atuação profissional qualificada, carga horária integral, abrangência territorial e impacto direto na saúde e qualidade de vida da população idosa.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proposta alinhada às políticas públicas de assistência social e saúde, fortalecendo o trabalho do CRAS e da Academia da Saúde, com foco no envelhecimento ativo.

Coqueiro Bolko
02 fevereiro 2026

Local e data:

Silvia Torres da Silva

Assinatura do profissional:

PROPOSTA – ATENDIMENTO DOMICILIAR E FUNCIONALIDADE DO IDOSO

APRESENTAÇÃO

Esta proposta visa a realização de **atendimentos domiciliares a idosos**, vinculados ao CRAS e à Academia da Saúde, com foco na funcionalidade, autonomia e prevenção de quedas, especialmente para idosos com dificuldade de locomoção ou restrição de participação em grupos.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Promover autonomia, segurança e funcionalidade de idosos por meio de atendimentos domiciliares.

Objetivos Específicos

- Prevenir quedas e perdas funcionais;
 - Melhorar força, mobilidade e equilíbrio;
 - Estimular a independência nas atividades diárias;
 - Orientar o idoso quanto a posturas e movimentos seguros.
-
-

PÚBLICO-ALVO

- Idosos atendidos pelo CRAS;
 - Idosos com dificuldade de locomoção;
 - Idosos em situação de vulnerabilidade social.
-
-

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Exercícios funcionais individualizados;
- Alongamentos e mobilidade articular;
- Exercícios de equilíbrio e coordenação;
- Orientações para atividades da vida diária;

CARGA HORÁRIA

- **40 horas semanais**, distribuídas entre atendimentos domiciliares, planejamento e deslocamentos.

VALOR DO SERVIÇO

- **Valor mensal: R\$ 5,900,00**

O valor inclui atendimentos individualizados, planejamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta garante atendimento qualificado e humanizado ao idoso, ampliando o alcance das ações do CRAS e da Academia da Saúde, com foco na prevenção e na promoção da saúde.



Robson Soares Pagnussat
CNPJ: 53.752.802/0001-14
E-mail: robsompagnussat@yahoo.com.br

ENVELHECIMENTO ATIVO E CONVIVÊNCIA COMUNITÁRIA

Atividades Físicas para Idosos

1. APRESENTAÇÃO

Esta proposta tem como foco o desenvolvimento de **ações coletivas de atividade física e dança para idosos**, o **CRAS**, em parceria com a **Academia da Saúde**

As atividades serão realizadas prioritariamente em **grupos comunitários**, tanto na zona urbana quanto nas **comunidades do interior**, utilizando espaços públicos, salões comunitários e unidades de referência.

2. JUSTIFICATIVA

A convivência em grupo aliada à prática regular de atividade física contribui para a saúde física, emocional e social do idoso. As ações coletivas fortalecem vínculos, reduzem o isolamento social e estimulam a participação comunitária, objetivos centrais do SCFV.

3. OBJETIVOS

Objetivo Geral

Promover saúde, socialização e autonomia de idosos por meio de atividades físicas e dança em grupo.

Objetivos Específicos

- Incentivar hábitos saudáveis;
 - Melhorar equilíbrio, mobilidade e coordenação;
 -
-

4. PÚBLICO-ALVO

- Idosos atendidos pelo CRAS;
- Idosos participantes da Academia da Saúde;

5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Oficinas de dança e ritmos;
 - Alongamentos e mobilidade;
-

6. CARGA HORÁRIA

- **40 horas semanais**, distribuídas entre aulas em grupo, e planejamento.
-

7. VALOR DO SERVIÇO

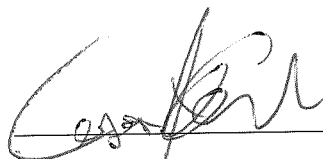
- **Valor mensal: R\$ 6.800,00**

O valor contempla planejamento, execução das atividades, e responsabilidade técnica profissional.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta fortalece ações coletivas de promoção da saúde, alinhadas às políticas públicas de assistência social e saúde, com foco na convivência e no envelhecimento ativo.

CESAR AUGUSTO SONDA DA SILVA.
CNPJ: 44.160.453/0001-50
E-mail: tchecass@bol.com.br



CESAR AUGUSTO SONDA DA SILVA.