

ORÇAMENTO

Empresa: CLEOMARA GONZATTO E CIA LTDA _____

CNPJ: 21971919/0001-00 _____

Endereço: RUA BORGES DE MEDEIROS, 364, FUNDOS – TRÊS PASSOS - RS _____

Telefone para Contato: 55-984291891 _____

Itens	Descrição	Quant.	Valor unitário R\$	Valor total R\$
1	Contratação de empresa para prestação de serviço de atividades aquáticas e hidroginástica, responsável pela ministração de aulas para pacientes portadores de Fibromialgia e pacientes usuários do Centro Psicossocial. A empresa deverá ter piscina aquecida, em ambiente fechado e dispor de horários para turmas exclusivas conforme necessidade da Secretaria de Saúde. Ademais, as aulas deverão ser conduzidas por profissional devidamente habilitado. A empresa deverá fornecer trajes adequados para práticas aquáticas.	16H aula mês	R\$ 290,00	R\$ 4.640,00

Três Passos, 06 de Março de 2025

[Assinatura]
Assinatura e Carimbo

Cleomara Gonzatto
CNPJ: 21.971.919.0001-00
Rua Borges de Medeiros, Nº 364
CEP: 98600-000 - Três Passos-RS

Projeto: "Bem-estar na Água: Qualidade de Vida para Portadores de Fibromialgia e Usuários do Centro Psicossocial"

1. Introdução

- **Contextualização:** A fibromialgia é uma condição que provoca dor crônica e cansaço, prejudicando a qualidade de vida. O Centro Psicossocial atende pessoas que enfrentam questões emocionais e sociais que afetam sua saúde mental e bem-estar. Este projeto visa atender esses grupos por meio de atividades aquáticas e apoio psicossocial, promovendo a melhoria da qualidade de vida.
 - **Objetivo:** Oferecer atividades físicas e apoio psicossocial para pessoas com fibromialgia e usuários do Centro Psicossocial, proporcionando alívio da dor, melhoria física e emocional, além de fortalecer a interação social.
 - **Justificativa:** A hidroginástica e outras atividades aquáticas são excelentes para reduzir sintomas de fibromialgia, como dores musculares e articulares. O ambiente aquático também favorece a interação e o trabalho em equipe, elementos que ajudam na melhoria emocional e na construção de amizades.
-

2. Objetivos

Objetivo Geral:

- Melhorar a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia e usuários do Centro Psicossocial por meio de atividades físicas aquáticas e apoio psicossocial.

Objetivos Específicos:

1. Proporcionar a prática regular de hidroginástica e outras atividades aquáticas.
 2. Trabalhar as questões socioemocionais, como autoestima e relações interpessoais.
 3. Criar um ambiente de apoio entre os participantes, promovendo a amizade e a socialização.
 4. Reduzir o estresse e melhorar o bem-estar físico e psicológico.
 5. Incentivar a continuidade das práticas de cuidados pessoais após o término do projeto.
-

3. Público-alvo

- **Número de participantes:** 60 pessoas, divididas em 4 grupos.
 - **Perfil:** Pessoas com fibromialgia e usuários do Centro Psicossocial que desejam melhorar sua saúde física e emocional. Serão 4 grupos sendo 2 de pessoas portadoras de fibromialgia e 2 grupos de pessoas que frequentam o centro psicossocial.
-

4. Metodologia

4.1. Atividades Aquáticas

- **Hidroginástica:** Sessões semanais de 1 hora, com atividades de alongamento, fortalecimento muscular e alívio da dor, conduzidas por profissionais qualificados.
- **Atividades complementares:** Exercícios em grupo para fortalecer laços sociais e incentivar a cooperação, como jogos aquáticos ou dinâmicas lúdicas.
- **Acompanhamento personalizado:** Cada participante será avaliado individualmente para garantir que as atividades atendam às suas necessidades específicas.

4.2. Acompanhamento Psicossocial

- **Apoio psicossocial:** Sessões quinzenais com psicólogos ou terapeutas, para promover o bem-estar emocional, tratar questões relacionadas ao autocuidado e ajudar a melhorar a relação dos participantes com a dor e com os outros.
 - **Grupo de apoio:** Encontros informais para promover troca de experiências e oferecer apoio mútuo.
-

5. Cronograma

- **Duração do projeto:** 12 meses (1 ano).
- **Frequência:** Encontros semanais de 1 hora para as atividades, sendo que às atividades aquáticas terá 45min e o restante do tempo será para preparação.

Exemplo de Cronograma Semanal:

- Será destinado 1h semanal para cada grupo nas atividades aquáticas.
-

6. Recursos Necessários

- **Espaço físico:** Piscina aquecida fechada e segura, com condições adequadas para a prática de hidroginástica, que atenda 15 pessoas ao mesmo tempo.
- **Equipamentos:** Material necessário para hidroginástica (flutuadores, halteres aquáticos, cordas, etc.).
- **Equipe:**
 - Profissional de educação física especializado em hidroginástica.
 - Psicólogo e nutricionista da prefeitura municipal para o acompanhamento dos participantes do projeto.
 - Monitores auxiliares para ajudar nas atividades e na dinâmica do grupo.
 - Todas as pessoas que participarem do projeto, receberão touca adequada para práticas aquáticas. As mulheres também receberão uma roupa de banho (maiô).

- **Materiais de apoio:** Material para as dinâmicas de grupo, avaliações de progresso dos participantes, além de ferramentas para registro e monitoramento da evolução da saúde física e emocional.
-

7. Resultados Esperados

- **Melhora na saúde física** dos participantes, com redução da dor e aumento da mobilidade.
 - **Fortalecimento dos laços sociais** e apoio emocional entre os participantes.
 - **Melhora na autoestima** e na autoconfiança, por meio da superação de desafios físicos e emocionais.
 - **Adesão a práticas de autocuidado e exercícios** após o término do projeto, incentivando hábitos saudáveis.
-

8. Avaliação

- **Avaliação contínua:** Acompanhamento regular dos participantes, com registros de progresso físico (como aumento da flexibilidade e redução da dor) e emocional (como melhoria na percepção de bem-estar).
 - **Avaliação final:** Questionários de satisfação, entrevistas com os participantes e com a equipe para avaliar o impacto do projeto.
-

9. Realização

- Prefeitura Municipal de Três Passos – Secretaria Municipal de Saúde

10. Recursos

- Fundo Próprio
 - Emenda Parlamentar
-