



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DE RELAÇÕES INSTITUCIONAIS
GERÊNCIA DE CONVÊNIOS E ELABORAÇÃO DE INSTRUMENTOS

PLANO DE TRABALHO

1 – DADOS CADASTRAIS DA CONCEDENTE

ORGÃO CONCEDENTE: SECRETARIA DE ESTADO DE RELAÇÕES INSTITUCIONAIS		CNPJ: 05.469. 845/000 1-44	
ENDEREÇO: PALÁCIO PEDRO LUDOVICO TEIXEIRA, RUA 82, Nº 400, 6º ANDAR. SETOR SUL			
BAIRRO: SETOR SUL		CIDADE: GOIÂNIA	CE P: 74.0 15.9 08
E-MAIL: convenios.serint@goias.gov.br		TELEFONE: (62) 3201 5653	
NOME DO RESPONSÁVEL: ARMANDO VERGILIO DOS SANTOS JUNIOR		CPF: 315.887.35 1-68	

2 – DADOS CADASTRAIS DA PROPONENTE

ENTIDADE PROPONENTE: Liga dos Amigos do Jardim Guanabara		C NP J: 03 87 49 63/ 00 01- 02	
ENDEREÇO: Rua Ubá Nº 61 QD. 24 Lt 01			
BAIRRO: JARDIM GUANABARA		CIDA DE:	C E P :

		GOIÁ NIA	7 4 6 7 5 7 8 0
E-MAIL LAJG@LAJG.ORG		TELEF ONE: 62 360937 79	
NOME DO RESPONSÁVEL: IVÂNIA MARINHO ROCHA AIRES DA SILVA		CPF: 0095 0577 146	
CONTA ESPECIFICA PARA O FOMENTO			
BANCO CEF Caixa Econômica Federal		AG ÊN CIA 037 24	CON TA COR REN TE 0005 7882 1247 -9

3 - IDENTIFICAÇÃO DO GESTOR INDICADO PELA PROPONENTE

NOME: MARINHO AIRES DA SILVA	IVÂNIA ROCHA AIRES DA SILVA	CPF: 00950577146
VINCULO COM O PROponente (Entidade): PRESIDENTE	FUNÇÃO: PRESIDENTE	
ENDEREÇO : Endereço: Rua Ubá Nº 61 QD. 24 Lt 01 CASA 02		

BAIRRO: JARDIM GUANABARA	CID AD E: GO IÃ NI A	CEP: 74675780
TELEFONE: (62 9947-8142	EMAIL: LAJG@LAJG.ORG	

4 – SÍNTESE DA PROPOSTA E DESCRIÇÃO DETALHADA DO PROJETO

OBJETO DA PARCERIA: Oferecer aulas gratuitas de hidroginástica para promover o bem-estar físico e emocional de idosos, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável.	VIGÊNCIA DA PARCERIA	
	INICIO: APÓS A ASSINATURA DA PARCERIA	TÉRMINO: 12(DOZE) MESES APÓS A ASSINATURA DA PARCERIA
DETALHAMENTO DO OBJETO:		
<p>O projeto visa implementar aulas regulares de hidroginástica matutina e vespertina, voltadas exclusivamente a pessoas idosas da comunidade do Jardim Guanabara. As atividades serão realizadas duas vezes por semana, com instrutores especializados, respeitando as condições físicas dos participantes.</p> <p>Componentes do Projeto</p> <ol style="list-style-type: none"> Aulas de Hidroginástica <ul style="list-style-type: none"> • Frequência: Sessões semanais com duração de 60 minutos, realizadas em dois turnos (manhã e tarde). • Instrutores: Profissionais de Educação Física qualificados e com experiência no atendimento ao público idoso. • Metodologia: Exercícios aquáticos adaptados às necessidades e limitações dos participantes, com foco na mobilidade, equilíbrio, força muscular, relaxamento e convivência. Avaliações de Saúde <ul style="list-style-type: none"> • Inicial: Cada participante passará por uma avaliação física antes do início das aulas para identificação de condições pré-existentes e adequação do plano de exercícios. • Periódicas: Serão realizadas avaliações trimestrais para monitorar o progresso dos participantes e fazer ajustes na abordagem conforme necessário. Materiais e Equipamentos <ul style="list-style-type: none"> • A entidade utilizará ou acessará espaços equipados com piscina, materiais de flutuação, halteres aquáticos, espaguete, pranchas e demais itens necessários para a prática segura e eficaz da hidroginástica. Espaço Físico <ul style="list-style-type: none"> • A entidade conta com parcerias ou estrutura própria que garantem ambiente acessível, higienizado, seguro e adequado para a realização das aulas e para o armazenamento de materiais. Divulgação e Engajamento <ul style="list-style-type: none"> • Serão realizadas campanhas informativas por meio de panfletos, redes sociais e parcerias com 		

unidades de saúde, CRAS e associações comunitárias.

- Serão promovidas sessões de esclarecimento com familiares e potenciais beneficiários, destacando os benefícios da hidroginástica para o envelhecimento ativo.

6. Monitoramento e Avaliação

- Serão coletados dados sobre a frequência, adesão e satisfação dos participantes ao longo do projeto.
- Relatórios trimestrais serão produzidos para avaliar o impacto da atividade na saúde física, emocional e na socialização dos idosos, permitindo ajustes contínuos para melhor aproveitamento do projeto.

METAS A SEREM ATINGIDAS:

1. Realização de Aulas Regulares de Hidroginástica

- Meta: Oferecer duas aulas semanais de hidroginástica, alcançando pelo menos 80 pessoas idosas da comunidade ao longo de 12 meses.
- Objetivo: Estimular a prática regular de exercícios aquáticos que promovam a saúde física e emocional, com foco na mobilidade, equilíbrio, fortalecimento muscular, socialização e alívio de dores e tensões.

2. Workshops de Saúde e Autocuidado Relacionados ao Envelhecimento Ativo

- Meta: Realizar 4 workshops durante o projeto, abordando temas como qualidade de vida na terceira idade, benefícios da atividade física na água, prevenção de quedas e bem-estar emocional.
- Objetivo: Oferecer conteúdos que complementem as aulas de hidroginástica, incentivando o autocuidado, a autonomia e a valorização da saúde integral.

3. Avaliação e Monitoramento Contínuos

- Meta: Conduzir avaliações iniciais e trimestrais, além de coletar feedback dos participantes, produzindo relatórios sobre os avanços físicos, emocionais e sociais ao longo do projeto.
- Objetivo: Acompanhar o impacto das atividades na qualidade de vida dos idosos, assegurando a eficácia do projeto e realizando ajustes conforme necessário.

4. Estabelecimento de um Ambiente de Inclusão e Apoio Social

- Meta: Criar um espaço acolhedor e seguro, que favoreça a interação e colaboração entre os participantes, independentemente de suas condições sociais ou físicas.
- Objetivo: Promover a inclusão social e fortalecer laços comunitários por meio de uma rede de apoio e convivência entre os idosos.

Impacto Esperado e Alinhamento com os Objetivos

Essas metas foram estruturadas para que o projeto de hidroginástica vá além da atividade física, integrando dimensões fundamentais da saúde e da convivência social. A combinação entre exercícios aquáticos, rodas educativas e acompanhamento contínuo proporcionará resultados sustentáveis e duradouros, promovendo um envelhecimento mais saudável, ativo e feliz para os participantes.

JUSTIFICATIVA:

Este projeto visa atender à necessidade urgente de proporcionar acesso a atividades físicas aquáticas regulares e supervisionadas para pessoas idosas da comunidade, com foco na hidroginástica. Muitos desses idosos enfrentam barreiras econômicas, sociais e de mobilidade que limitam sua participação em atividades físicas orientadas — fundamentais para a manutenção da saúde física, mental e emocional. O projeto "Esporte, Saúde e Bem-Estar na Água" responde a essa demanda ao oferecer **aulas gratuitas de hidroginástica**, criando um ambiente acolhedor, acessível e inclusivo, que estimula o autocuidado e promove o envelhecimento ativo e saudável.

Caracterização dos Interesses Recíprocos

A parceria entre a Liga dos Amigos do Jardim Guanabara e a Secretaria de Estado de Relações Institucionais reflete o interesse comum em **melhorar a qualidade de vida da população idosa**, combater o sedentarismo e promover a inclusão social. A Liga, com sua experiência em iniciativas comunitárias, se apresenta como o proponente ideal para a execução do projeto, enquanto o órgão concedente cumpre seu papel de fomentar políticas públicas voltadas ao bem-estar social.

Relação Entre a Proposta e o Problema a Ser Solucionado

A proposta busca solucionar o **acesso limitado à atividade física segura e supervisionada para idosos**, especialmente aqueles em situação de vulnerabilidade socioeconômica. A ausência de atividades físicas regulares é fator de risco para inúmeras doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, obesidade, além de problemas emocionais como depressão e isolamento social. Por meio deste projeto, os participantes terão acesso a um programa adaptado às suas condições, com infraestrutura adequada e profissionais capacitados, garantindo uma prática de hidroginástica segura, eficiente e prazerosa.

Resultados esperados

- **Melhoria na Saúde Física e Mental:** A prática contínua de hidroginástica trará benefícios como aumento da mobilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio, resistência e redução do estresse.
- **Inclusão Social e Fortalecimento Comunitário:** As aulas criarão um espaço de convivência, fortalecendo vínculos e diminuindo o isolamento social.
- **Educação e Consciência em Saúde:** Os workshops e rodas educativas promoverão o autocuidado, incentivando hábitos saudáveis e a autonomia dos participantes.

Capacidade Técnica e Gerencial do Proponente

A Liga dos Amigos do Jardim Guanabara possui vasta experiência na gestão de projetos sociais e culturais, com atendimento regular a mais de 500 pessoas por ano. A entidade conta com equipe técnica qualificada, incluindo profissionais de Educação Física especializados em atividades aquáticas, além de uma estrutura organizacional apta a executar o projeto com eficiência, segurança e impacto social positivo. Parcerias locais já estabelecidas fortalecem a sustentabilidade da proposta.

Mudanças Que Justificam o Repasse

O repasse é fundamental para **garantir acesso gratuito e contínuo às aulas de hidroginástica**, contribuindo para a saúde integral da população idosa da comunidade. O projeto responde a desafios reais enfrentados por esse público, como o sedentarismo, o isolamento social e a carência de oportunidades de cuidado com o corpo e a mente. O investimento no projeto "Esporte, Saúde e Bem-Estar na Água" representa uma ação estratégica de promoção da saúde e valorização do envelhecimento com dignidade e qualidade de vida.

PÚBLICO BENEFICIÁRIO

O público beneficiário do projeto é composto por **pessoas idosas**, de ambos os sexos, residentes na comunidade do Jardim Guanabara e em regiões próximas, especialmente aquelas em situação de **vulnerabilidade social e econômica**.

Situação Atual

Muitos desses idosos enfrentam **dificuldades para acessar atividades físicas regulares e supervisionadas**, seja por limitações financeiras, problemas de mobilidade ou falta de espaços adequados. Além disso, estão frequentemente expostos a altos níveis de **sedentarismo, estresse, dores crônicas e isolamento social** — fatores que comprometem seriamente sua saúde física, emocional e sua qualidade de vida.

A ausência de práticas esportivas adaptadas e orientações sobre autocuidado acentua os riscos de **doenças crônicas**, como hipertensão, diabetes, obesidade, problemas osteomusculares, depressão e queda na autoestima.

Como o Projeto Responde a Essa Realidade

O projeto foi estruturado para **responder diretamente a essas necessidades**, oferecendo um espaço **acessível, seguro e acolhedor**, onde os idosos possam participar de **aulas de hidroginástica adaptadas**, conduzidas por profissionais qualificados e com experiência no atendimento à terceira idade.

As atividades aquáticas proporcionarão uma experiência que une saúde, bem-estar e convivência social, promovendo **autonomia, autoestima e inclusão**. Além disso, a convivência em grupo favorece a formação de vínculos afetivos e de uma **rede de apoio comunitária**, contribuindo para uma transformação positiva na vida dos participantes e na saúde da população idosa como um todo.

METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA:

O projeto será desenvolvido com uma metodologia participativa, inclusiva e adaptada à realidade do público idoso, visando a melhoria da saúde física, emocional e social dos participantes. As atividades foram planejadas para criar um ambiente acolhedor, estimulante e seguro, promovendo bem-estar, autonomia e convivência comunitária. A seguir, são descritos os principais procedimentos e estratégias para a execução do projeto:

1. Organização e Planejamento das Atividades

- **Seleção e Capacitação dos Instrutores:** Profissionais de Educação Física com experiência em atividades aquáticas e no atendimento ao público idoso serão selecionados para ministrar as aulas. A equipe será capacitada sobre os objetivos do projeto, práticas de acolhimento e metodologias inclusivas voltadas ao envelhecimento saudável.
- **Agendamento e Logística:** As aulas ocorrerão duas vezes por semana, nos turnos matutino e vespertino, com horários acessíveis ao público-alvo. O espaço da piscina será preparado com os materiais necessários, garantindo conforto, acessibilidade e segurança.

2. Execução das Aulas de Hidroginástica

- **Estrutura das Aulas:** Cada aula será planejada de forma progressiva, respeitando os limites e potencialidades de cada participante. Os exercícios aquáticos terão foco na mobilidade articular, equilíbrio, força muscular, resistência cardiorrespiratória e relaxamento.
- **Orientação e Acompanhamento:** Os profissionais acompanharão a evolução individual dos idosos, oferecendo orientação personalizada e garantindo a execução correta e segura dos movimentos. Haverá acolhimento contínuo para motivar e engajar os participantes.

3. Realização de Workshops Educativos

- **Conteúdo dos Workshops:** Serão promovidos 4 workshops ao longo do projeto, com temas como autocuidado na terceira idade, alimentação saudável, bem-estar emocional e os benefícios da atividade física para a longevidade.
- **Método de Ensino:** As oficinas serão interativas, com dinâmicas práticas, recursos audiovisuais e rodas de conversa, promovendo o aprendizado coletivo e incentivando a aplicação dos conteúdos no cotidiano dos idosos.

4. Monitoramento e Avaliação

- **Relatórios e Feedback dos Participantes:** Relatórios trimestrais serão elaborados com base na frequência, adesão, progresso físico e satisfação dos participantes. Feedbacks regulares serão coletados para garantir o alinhamento do projeto com as necessidades do grupo.
- **Indicadores de Sucesso:** O impacto do projeto será medido por meio de indicadores como assiduidade, evolução física percebida, melhoria emocional relatada e fortalecimento dos vínculos sociais entre os participantes.

5. Estratégias de Inclusão e Sustentabilidade

- **Ambiente Inclusivo:** As atividades serão conduzidas com foco na empatia, no respeito e na valorização da diversidade. Todos os participantes serão incentivados a colaborar e apoiar uns aos outros, fortalecendo o sentimento de pertencimento.
- **Estímulo à Continuidade das Práticas:** Ao final do projeto, os participantes receberão orientações e exercícios que possam realizar de forma autônoma, incentivando a manutenção de uma rotina ativa e saudável mesmo após o encerramento das aulas supervisionadas.

Com essa metodologia, o projeto visa proporcionar muito mais que uma prática física aquática: ele busca transformar a rotina dos idosos através da promoção de saúde, autoestima, convívio e qualidade de vida, deixando um legado duradouro de cuidado, inclusão e bem-estar na comunidade.

5 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

. Breve Histórico da Organização da Sociedade Civil

A **Liga dos Amigos do Jardim Guanabara** foi fundada com o objetivo de promover o desenvolvimento social, cultural e esportivo da comunidade do Jardim Guanabara, em Goiânia. A entidade, reconhecida como uma Organização da Sociedade Civil (OSC), dedica-se a oferecer atividades voltadas para a inclusão social e melhoria da qualidade de vida dos moradores da região. Ao longo de sua trajetória, a Liga tem ampliado sua capacidade de atendimento, chegando a beneficiar aproximadamente 500 pessoas Mensalmente, com foco em crianças, adolescentes e idosos.

A OSC conta com uma equipe de profissionais qualificados e comprometidos, entre eles o professor Reginaldo Aires, especialista em artes e atual presidente do Conselho Municipal de Cultura. A entidade realiza atividades culturais, esportivas e de lazer, sempre priorizando um atendimento humanizado e inclusivo, que responde às necessidades específicas de cada grupo atendido.

2. Projetos e Parcerias em 2015

Em 2015, a **Liga dos Amigos do Jardim Guanabara** participou de diversos projetos e programas de assistência social, buscando sempre alcançar melhorias significativas para a comunidade. Alguns dos principais projetos foram:

- **Projeto Casa de Cultura:** Este projeto visou promover a inclusão cultural, oferecendo aulas de música, dança e artes visuais para crianças e adolescentes. Financiado pelo Ministério da Cultura, o projeto investiu aproximadamente R\$ 180.000 ao longo de três anos. Com o apoio do governo, a Casa de Cultura consolidou-se como um espaço de formação e desenvolvimento artístico na comunidade.
- **Mesa Brasil (SESC):** Em parceria com o SESC, o programa Mesa Brasil permitiu que a Liga distribuísse alimentos semanalmente para cerca de 70 famílias da comunidade, combatendo a insegurança alimentar e promovendo a saúde e o bem-estar dos atendidos.

Esses projetos e parcerias resultaram em melhorias concretas na vida dos moradores, promovendo a inclusão e ampliando as oportunidades de desenvolvimento social e pessoal.

3. Parcerias Existentes, Origem das Fontes de Recursos e Destinação

A **Liga dos Amigos do Jardim Guanabara** mantém diversas parcerias com organizações governamentais e privadas, que contribuem financeiramente ou por meio de doações de insumos e materiais. Entre as principais fontes de recursos estão:

- **Governo Estadual e Municipal:** Através de convênios e projetos financiados, como os do Ministério da Cultura, a entidade obtém recursos para a realização de atividades e manutenção dos espaços culturais e esportivos.
- **SESC - Programa Mesa Brasil:** Fornece alimentos semanais para distribuição às famílias cadastradas na Liga, garantindo segurança alimentar para a comunidade.
- **Empresas Locais e Doações Privadas:** Recursos e materiais doados são destinados à manutenção das atividades da entidade, compra de equipamentos e materiais de consumo para aulas e oficinas.

Essas parcerias e recursos são essenciais para a continuidade das ações da Liga, permitindo que a organização mantenha suas atividades de maneira sustentável e possa expandir seus serviços conforme as necessidades da comunidade.

6 – CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO - EM ANEXO NO PROCESSO

IT E M	ET AP A	DESCRIÇÃO	DURAÇÃO		INDICADOR FISICO	QUANTID ADE
			Início	Término		
1	1ª	Assinatura do Fomento, Publicação no Diário Oficial e Repasse do Recurso	Após a assinatura do fomento	1 mês após a assinatura	Contrato assinado	—
2	2ª	Contratação de empresa de publicidade	Após a publicação	1 mês após a publicação	Contrato formalizado	01 empresa
3	3ª	Contratação dos Instrutores de Hidroginástica	Após a publicação	12 meses após a publicação	Contratos formalizados	02 profissionais
4	4ª	Início das Aulas de Hidroginástica (manhã e tarde)	Após contratação	12 meses após a contratação	Horas de aula	112 sessões (estimadas)
5	5ª	Realização dos Workshops Educativos	Ao longo do projeto	Até o final do projeto	Eventos realizados	4 workshops
6	6ª	Monitoramento e Avaliação Trimestral	Durante execução	Trimestral até o final do projeto	Relatórios trimestrais	4 relatórios

7 – PLANO DE APLICAÇÃO

CONCEDENTE (R\$)	PROPONENTE (R\$)	TOTAL (R\$)
R\$ 150.000,00	R\$ 0,00	R\$ 150.000,00

8 – DETALHAMENTOS DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS

ESPECIFICAÇÃO	VALOR
Material de Consumo	0,00
Serviços de Terceiros – Pessoa Física	0,00
Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica	150.000,00
Custos Indiretos/Equipe Encarregada pela execução	0,00
Equipamentos e Materiais Permanentes	0,00
TOTAL	150.000,00

Observação: O valor total do projeto é de R\$ 150.000,00, aplicado integralmente em serviços de terceiros – pessoa jurídica.

9 - DETALHAMENTO DAS DESPESAS (Especificar o gasto com cada item de despesa)

9.1 SERVIÇOS DE TERCEIROS – PESSOA JURÍDICA

Item	Especificação	Unid.	Qtde	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
1	Contratação de Instrutor de HIDROGINASTICA (MATUTINO)	Hora / Aula	560	100,00	67.200,00
2	Contratação de Instrutor de HIDROGINASTICA (VERPERTINO)	Hora / Aula	560	100,00	67.200,00
3	EDIÇÃO DE VIDEO DIGITAL de 15" SEGUNDOS em formato MP4, Tamanho 9:16, Qualidade 1080 FULLHD, transição e animação simples para redes sociais	SERVIÇO	90	100,00	9.000,00
4	CRIAÇÃO DE PANFLETO DIGITAL em formato PNG, Tamanho 9:16, Qualidade 1080 FULLHD, para redes sociais.	SERVIÇO	132	50,00	6.600,00

(*) Comprovar com Planilha de Memória de Cálculo demonstrando os salários nominais com todos os encargos sociais previstos no Art. 46, Inciso I da Lei nº 13.019/2014)

10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO CONCEDENTE (R\$)

Parcela	Condição para Liberação	Valor (R\$)
Parcela ÚNICA	após a assinatura da parceria	R\$ 150.000,00

11 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO PROPONENTE CONTRAPARTIDA (R\$)

Parcela	Condição para Liberação	Valor (R\$)
NÃO HÁ	NÃO HÁ	NÃO HÁ

12 – PEDE-SE APROVAÇÃO

Goiânia-GO, na data da assinatura eletrônica.

IVÂNIA MARINHO ROCHA AIRES DA SILVA
Presidente da Liga dos Amigos do Jardim Guanabara

13 – APROVAÇÃO DO CONCEDENTE

Goiânia-GO, na data da assinatura eletrônica.

ARMANDO VERGILIO DOS SANTOS JUNIOR
Secretário de Estado de Relações Institucionais



Documento assinado eletronicamente por **IVANIA MARINHO ROCHA AIRES DA SILVA, Usuário Externo**, em 11/06/2025, às 14:32, conforme art. 2º, § 2º, III, "b", da Lei 17.039/2010 e art. 3ºB, I, do Decreto nº 8.808/2016.



Documento assinado eletronicamente por **ARMANDO VERGILIO DOS SANTOS JUNIOR, Secretário (a) de Estado**, em 13/06/2025, às 10:15, conforme art. 2º, § 2º, III, "b", da Lei 17.039/2010 e art. 3ºB, I, do Decreto nº 8.808/2016.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site http://sei.go.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=1 informando o código verificador **75669429** e o código CRC **E569D549**.

GERÊNCIA DE CONVÊNIOS E ELABORAÇÃO DE INSTRUMENTOS
RUA 82 , PALÁCIO PEDRO LUDOVICO TEIXEIRA, Nº 400 6º ANDAR - Bairro SETOR
CENTRAL - GOIANIA - GO - CEP 74015-908 - (32)3201-5635.



Referência: Processo nº 202500005013855



SEI 75669429