



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

ANEXO XII

PLANO DE TRABALHO

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO
PROJETO ATIVA IDADE
OBJETO: EXECUÇÃO DE SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS SECRETARIA ESTADUAL DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL
PERÍODO DE EXECUÇÃO: 12 MESES

1. APRESENTAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o idoso, cronologicamente, como aquele indivíduo que possui 65 anos ou mais de idade em países desenvolvidos, e em países em desenvolvimento, prevalece a idade de 60 anos ou mais (BALDONI; PEREIRA, 2011). O processo de envelhecimento, que antes era restrito aos países desenvolvidos, está acontecendo também naqueles em desenvolvimento e de maneira mais rápida. O Brasil está entre os países que apresentam maior ritmo de crescimento com uma expectativa de vida que passou de 68 anos, em 2000, para 80 anos em 2025. Estes dados mostram um avanço comparando com os anos de 1900, que não alcançava os 35 anos de idade, e em 1950 atingiu 43 anos (CAROMANO; IDE; KERBAUY, 2006). Com isso, em 2025 o Brasil terá cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos sendo o sexto país em população idosa, o que justifica a enorme importância de estudar essa população (VECHIA et al, 2005). O termo envelhecimento é usado para classificar as mudanças morfofuncionais ao longo da vida, que surgem a partir da maturação sexual e que prejudicam a capacidade de resposta dos indivíduos ao estresse ambiental e à manutenção da homeostasia, progressivamente (FREITAS, 2002). O processo de envelhecimento está relacionado com o bem-estar psicológico, a saúde física e a competência em adaptar-se às mudanças e às perdas que ocorrem na vida. As modificações do corpo que ocorrem durante o envelhecimento humano são consequências do 4 processo de evolução. Para envelhecer bem e de forma saudável é necessário que o idoso conheça sua condição atual e tenha expectativas em relação ao futuro (ANDRADE; SILVA; FREITAS, 2004; CHRISTENSEN et al., 2006; DUARTE et al., 2013). As principais alterações biológicas que o envelhecimento pode causar são: maior rigidez das cartilagens, dos tendões e dos



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

ligamentos, diminuição da massa muscular, perda ou redução da força muscular, do equilíbrio, da mobilidade articular, da agilidade da coordenação motora, e das funções hepáticas e renais. Além disso, podem ocorrer diminuição de quantidade de água, da altura, aumento do peso e da gordura, maior trabalho ventilatório ao esforço, redução do número e tamanho dos neurônios, redução da capacidade termorreguladora e queda do tempo de reação e da condução nervosa. O processo de envelhecimento resulta também a perda de densidade óssea, que pode levar à osteoporose, principal preocupação em relação aos aspectos esqueléticos no idoso (FREITAS, 2002; DELIBERATO, 2002). O estilo de vida predominantemente sedentário está entre os fatores responsáveis pelo aumento da prevalência das doenças cardiovasculares entre os idosos. Assim, apesar do envelhecimento ser um processo com multifatores, estudos vêm mostrando que a participação regular em programa de atividade física tem reduzido seu impacto sobre diversas variáveis fisiológicas e funcionais (CHIARELLO, 2005). Presume-se que a capacidade máxima de realizar um trabalho diminui com a idade, como resultado do consumo menor de oxigênio para realizar um exercício dinâmico. A diminuição e perda da força e resistência muscular por parte do idoso geram condições de fraqueza, desequilíbrio corporal e incoordenação motora repercutindo na diminuição da qualidade de vida dos gerontes (ROCHA et al., 2009). Outro fato importante relacionado ao idoso, é o risco de quedas. Segundo Lopes et al. (2009) o medo de cair apresenta consequências negativas como progressivo aumento do grau de perda de independência, refletindo na capacidade de realizar normalmente as atividades da vida diária (AVD). Esses idosos passam a impor restrições à realização de atividade física, o que explica a prevalência do estilo de vida sedentário nos idosos, levando à redução da mobilidade e do equilíbrio, podendo aumentar o risco de quedas, bem como o medo de elas ocorrerem.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em parceria, sob o regime de mútua cooperação, o Projeto Ativa Idade, buscando a perfeita harmonia entre corpo, mente e espírito dos seus usuários, contribuindo não somente para a melhoria e/ou manutenção da autonomia funcional dos usuários, mas também para o aumento da sua capacidade cognitiva, assim como, para o incremento das relações sociais, através da oferta de atividades físicas orientadas, atividades sociais, culturais e integrativas, desenvolvidas



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

com o público alvo de idade igual ou superior a 40 anos.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oferecer alternativas de ocupação saudável, através de diversas atividades, buscando sobretudo a participação e integração social dos idosos, contribuindo para a redução do isolamento e melhoria da sua saúde e qualidade de vida;
- Promover palestras e oficinas fixas ou avulsas, em variadas modalidades para desenvolver novas habilidades, nas temáticas de atividades holísticas, socialização em grupo, cuidados pessoais, orientação nutricional e atividades preventivas de saúde física e mental.
- Promover a independência do idoso para a execução das atividades da vida diária, com a finalidade de minimizar as consequências fisiológicas e patológicas do envelhecimento, garantindo a melhoria da mobilidade e contribuindo para uma qualidade de vida satisfatória e o envelhecimento saudável, através da promoção da saúde;
- Realizar abordagem multifatorial incluindo aspectos como equilíbrio, cognição, morbidade, postura, integridade articular, marcha, amplitude de movimento, ambiente, cuidados consigo mesmo, incluindo as atividades diárias;
- Promover um melhor desempenho físico, mental, motor e psicológico, que refletem em maior bem estar físico, social e emocional, elevando assim a qualidade de vida dos idosos;
- Apoiar a participação em programas e eventos municipais ou estaduais dirigidos a terceira idade;
- Assegurar espaço de encontro para os idosos com a finalidade de promover a convivência comunitária e a sua participação crítica nas causas de ação social e garantia de seus direitos;
- Manter atualizados dados cadastrais dos monitorar as condições dos usuários, controle de vacinação, controle de aptidão física, procurando monitorar suas necessidades específicas;
- Promover capacitação continuada e suporte da equipe técnica e demais envolvidos no Projeto;
- Produzir e difundir conhecimento e materiais relacionados ao envelhecimento ativo em



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

diversas modalidades de mídia.

3. JUSTIFICATIVA

Hoje, uma a cada nove pessoas no mundo tem 60 anos ou mais, com a estimativa de chegar em 1 a cada 5 em 2050, enquanto no mesmo ano no Brasil será observada uma proporção de quase 2 idosos por crianças de até 14 anos. Como dito, tem sido observado um aumento gradativo da longevidade da população brasileira, resultado da diminuição das taxas de fecundidade e de mortalidade nas últimas décadas. Como consequência, desencadeia-se o fenômeno de envelhecimento populacional, gerando novas demandas sociais. No Brasil, para fins de levantamentos demográficos, considera-se idoso, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), para os países em desenvolvimento, pessoas a partir de 60 anos.

Segundo Silva (2005), não se pode e nem se deve esquecer que a velhice possui diversas faces, sobretudo, numa sociedade como a brasileira, marcada pela desigualdade social, na qual há uma exorbitante concentração de renda e consequentemente um alto índice de pobreza.

Portanto, é evidente o enorme crescimento da população idosa em todo o mundo, a qual apresenta características extremamente particulares e específicas de suas condições de vida atuais. Políticas públicas que tenham como meta atender a demanda desta faixa de população, devem ser direcionadas a preservar a qualidade de vida e o envelhecimento saudável.

De acordo com Demirbag D. (2005), os fatores que mais podem contribuir para a preservação da qualidade de vida dos idosos, são a prevenção e o tratamento das condições musculoesqueléticas, que se prejudicadas dificultam ou até impossibilitam a realização das atividades da vida diária, podendo levar a consequências graves e até mesmo ao óbito.

A senescência leva a uma série de modificações fisiológicas, dentre elas, a diminuição das aferências dos sistemas visual, vestibular e somatossensorial, que associadas às modificações musculoesqueléticas como diminuição da massa, força e velocidade de contração muscular,



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

podem interferir negativamente no controle postural nos idosos (BROWN et al., 2000; FARIA et al., 2003; ALFIERI et al., 2004; FIGUEIREDO et al., 2007; ZHONG et al., 2007; TEIXEIRA et al., 2007). Tais modificações podem ser mitigadas através da aquisição de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas.

De acordo com Marini (2006), o prejuízo da função muscular afeta sensivelmente a qualidade de vida, tornando-o mais difícil ou impossibilitando a execução de atividades da vida diária. A perda de funcionalidade e a consequente dependência podem acarretar em problemas psicológicos e emocionais, que são acentuados também pelo decréscimo da rede social de apoio do indivíduo, em decorrência do avanço da idade, comprometendo a qualidade de vida e representando um problema a ser tratado pelos órgãos públicos.

A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade (HOWLEY & FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997), contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e consequentemente promovendo uma melhora na independência. Segundo Drinkwater (1988, apud COUSINS, 1997), os indivíduos fisicamente ativos são como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade. De acordo com o Center for Disease Control and Prevention dos EUA (CDC, 2004), a inatividade física é responsável por aproximadamente dois milhões de mortes prematuras no mundo anualmente (estima-se que ela seja responsável por 10 a 16% dos casos de cânceres de cólon e mama e diabetes, e 22% das doenças isquêmicas do coração); também acarreta uma elevação do custo econômico para o indivíduo, para a família e para a sociedade.

Portanto, vislumbrar o envelhecimento ativo e ofertar atividades que levem a ele, se torna fundamental para prevenção de síndromes e patologias, que estão diretamente relacionadas ao envelhecimento, ao estilo de vida e ao isolamento social.

É oportuno aqui, destacar que, a Lei Federal nº 10.741/2003 – Estatuto do Idoso – tendo como foco o crescente da população idosa determina:

“Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.”



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

A legislação especial prega, ainda, em seu art. 3º:

“Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.”

§ 1º A garantia de prioridade compreende:

- atendimento preferencial imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população;
- preferência na formulação e na execução de políticas sociais públicas específicas;
- destinação privilegiada de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção ao idoso;
- viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações;
- priorização do atendimento do idoso por sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, exceto dos que não a possuam ou careçam de condições de manutenção da própria sobrevivência;
- capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços aos idosos;
- estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais de envelhecimento;
- garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social locais.
- prioridade no recebimento da restituição do Imposto de Renda.

É dever do Poder Público garantir ao idoso acesso aos serviços sociais básicos através de políticas públicas específicas, promovendo, entre outras ações, atividades voltadas para o envelhecimento saudável.

Mediante ao exposto, pretende-se, através do **Projeto Ativa Idade**, estimular o desenvolvimento de hábitos que auxiliem na manutenção de uma vida saudável, no desenvolvimento emocional e social de cada usuário, preparando esta faixa populacional para um



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

envelhecimento ativo. Ressalta-se que, além do estímulo à construção progressiva da autonomia para a realização das atividades da vida diária, o Projeto se destaca pela proposta de estímulo à inclusão social, superação de barreiras e a convivência comunitária.

Além disso, o **Projeto Ativa Idade** irá se configurar como uma proposta aberta, que dispõe de campo fértil para pesquisa e ensino, a todas as áreas do conhecimento que demonstrem interesse pelos estudos sobre o envelhecimento humano. Nesse sentido, as ações do Projeto também estarão pautadas em parcerias com organizações de estudo e pesquisa, além da realização da análise de cenário junto à população alvo através de protocolos validados, conforme preconizado pela Política Nacional do Idoso.

O Estado do Rio de Janeiro, através da Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável-SEENVIS, possui o dever de promover ações de Políticas Públicas destinadas a atender as necessidades da população da Terceira Idade do Estado, dentre as quais, as que contribuem para o envelhecimento ativo e saudável em todos os contextos, melhorando sua capacidade funcional, sua autonomia e sociabilidade, com a promoção de ações de saúde preventiva, voltadas para o seu bem-estar e qualidade de vida, através de atividades holísticas, orientação nutricional, sessão de terapia e exercícios físicos.

O **Projeto Ativa Idade** propõe promover a independência do indivíduo mantendo uma elevada capacidade funcional, física e cognitiva e uma postura ativa perante a vida e a sociedade. O adulto que envelhece de forma ativa tem mais chances de manter sua autonomia e independência.

O presente plano de trabalho visa atender de forma consistente as diretrizes da **Política Nacional do Idoso**, Lei Nº 8.842/1994, e do **Estatuto do Idoso**, Lei Nº 10.741/2003, que especialmente definem:

Nos processos de diagnóstico social realizados nos últimos anos fica sempre evidente a falta de atividades dirigidas à população de idosos, tanto nas populações socialmente mais vulneráveis, como nos cidadãos mais abastados, com raras iniciativas municipais de saúde preventiva, Casas de Convivência da Terceira Idade e proteção especial de alta complexidade, mas todas estas iniciativas ainda são insuficientes para dar conta das demandas do segmento.

O **Projeto Ativa Idade** atuará no papel de oferecer alternativas de ocupação saudável, através de diversas atividades, buscando sobretudo a participação e integração social dos idosos, contribuindo para redução do isolamento, e melhoria da sua saúde e qualidade de vida. Com alguns anos de existência, este projeto poderá ser considerado uma tecnologia social que



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

pode inclusive ser sistematizada e aplicada em outros contextos e realidades do estado, ampliando as respostas sociais adequadas à população-alvo do projeto. Ao submeter a presente proposta, objetiva-se **participar de forma mais efetiva do desenvolvimento das Políticas Públicas de Terceira Idade** no estado, e do desafio de construção e aperfeiçoamento permanente de programas de inclusão social e produtiva dos cidadãos com idade igual ou superior a 40 anos, que entendemos como uma estratégia de alto impacto no processo de organização e desenvolvimento local e comunitário.

4. METAS

Meta	Etapa/Fase	Especificação	Unidade de Medida	Quantidade
Atividades	Busca Ativa	Proporcionar oferta diversificada de atividades e holísticas.	Usuários atendidos	20.000
	Execução de Atividades	Atividades realizadas nos períodos matutinos.	Horas de atendimentos e atividades realizados	144.000

4.1 INDICADORES QUALITATIVOS E QUANTITATIVOS

Meta	Etapa/Fase	Indicador	Quantitativo	Ferramenta de medição e controle	Prazo
Atividades	Busca Ativa	Usuários atendidos	20.000	Fichas de Inscrição	Monitoramento mensal contínuo
	Execução de Atividades	Horas de atendimentos e atividades	144.000	Controle de Frequência (lista de	Monitoramento semanal contínuo



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

		realizados		presença + registro fotográfico /midiático)	
--	--	------------	--	--	--

4.2 RESULTADOS QUALITATIVOS ESPERADOS:

- Propiciar vivência, que valorizem experiências que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo/ativismo social dos usuários;
- Proporcionar experiências que contribuam para o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários;
- Ampliar o acesso aos direitos sócio assistenciais, civis e políticos e condições sobre o seu usufruto pela população idosa;
- Contribuir para a redução da ocorrência de situações de vulnerabilidade social;
- Contribuir para ampliação da rede socioassistencial de apoio às iniciativas previstas nos SCFV e estatuto do idoso;
- Identificar necessidades específicas dos usuários e efetuar encaminhamentos (apoio social e psicológico, CRAS e CREAS, etc.);
- Manter frequência média de 70% dos grupos.

4.1.3 MEDIÇÃO – reuniões de avaliação continuadas, relatórios mensais, quadrimestrais e final, eventuais mostras e apresentações para comunidade, registro fotográfico e documental de relevância.

5. EQUIPE TÉCNICA

CARGO	Quant.	ATRIBUIÇÕES	ESCOLARIDADE	HORAS Semanais
--------------	---------------	--------------------	---------------------	---------------------------



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

Coordenador Geral	1	Coordenar as atividades do Projeto de acordo com as diretrizes da Secretaria; Promover reuniões semanais com os Assistentes de Coordenação e Supervisores e demais profissionais do Projeto, para avaliação das ações desenvolvidas; Buscar parcerias na iniciativa pública e na privada, para melhor desenvolvimento do Projeto; Identificar vulnerabilidades e potencializar os processos de trabalho; Analisar e registrar os dados para estudos e pesquisas, bem como, orientar e coordenar o atendimento dos objetivos gerais e específicos deste Projeto.	Profissional com Ensino superior completo	20 H
Gerente Administrativo	1	Gerenciar, planejar e controlar os recursos e as atividades da área administrativa para garantir conformidade de acordo com as diretrizes da Secretaria; Acompanhar os processos e resultados e definir estratégias, a fim de assegurar o melhor desempenho do Projeto	Profissional com Ensino superior completo	20 H
Supervisor	10	Supervisionar as atividades desenvolvidas em cada núcleo do Projeto diariamente: Garantir que a metodologia de aula seja executada corretamente pelos professores; Catalogar e discutir com o Assistente de Coordenação os procedimentos inerentes a função; Registrar em relatório tudo que for observado no momento da visita ao Núcleo; Participar de reuniões semanais com o Coordenador Geral para detalhamento de todo o processo de supervisão; Orientar o processo de avaliação dos usuários do Projeto, junto aos professores.	Profissional com Ensino superior completo	20 H
Assistente de Coordenação	2	Implementar diretrizes definidas pelo Diretor Técnico, criando um elo entre a teoria e a prática vivenciada no Projeto; Auxiliar na gestão, bem como a avaliação e as possíveis modificações e reestruturações que possam vir ao longo do Projeto; Garantir atualização contínua dos profissionais envolvidos no Projeto; Orientar o trabalho desenvolvido pelos Supervisores Técnicos; Tabular e avaliar os dados compilados no Projeto; Realizar triagem das indicações profissionais aos postulantes cargos no Projeto; Realizar o controle dos materiais no Projeto.	Profissional com Ensino superior completo.	20 H
Assistente Administrativo	2	Efetuar e auxiliar no preenchimento de processos, guias, requisições e outros impressos; otimizar as comunicações	Profissional com Formação em	20 H



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

		internas e externas, mediante a utilização dos meios postos á sua disposição, tais como telefone, correio eletrônico, entre outros; confeccionar, autuar ofícios, processos e requisições sempre que necessário; instruir requerimentos e processos, realizando estudos e levantamentos de dados, observando prazos, normas e procedimentos legais; organizar, classificar, registrar, selecionar, catalogar, arquivar e desarquivar processos, documentos, relatórios, periódicos e outras publicações; operar computadores; realizar a inclusão e alimentação de dados em Sistemas de Informação e cadastros especializados, utilizando adequadamente os programas postos a sua disposição; contribuir para os processos de automação e agilizar rotinas de trabalho relativos à sua área de atuação; operar máquinas copiadoras, impressoras e outros equipamentos de acordo com as necessidades do trabalho; colaborar em levantamentos, estudos e pesquisas para a formulação de planos, programas, projetos e ações públicas; ter iniciativa e contribuir para o bom funcionamento da unidade em que estiver desempenhando as suas tarefas; propor a direção providências imediatas para a consecução plena de suas atividades, inclusive indicando a necessidade de aquisição, substituição, reposição, manutenção e reparo de materiais e equipamentos; manter-se atualizado sobre as normas municipais e sobre a estrutura organizacional das Secretarias; manter conduta profissional compatível com os princípios reguladores da Administração Pública, especialmente os princípios da legalidade, da impessoalidade, da moralidade, da publicidade, da razoabilidade e da eficiência, preservando o sigilo das informações; Realizar outras atribuições pertinentes ao cargo e conforme orientação da chefia imediata.	Ensino Médio completo.	
Assistente Social	2	Realizará o acolhimento inicial ao usuário e seus familiares através de entrevista, propiciando o estabelecimento de vínculos com os profissionais envolvidos no Projeto, por meio de escuta qualificada das demandas das necessidades dos idosos e da oferta de informações sobre o serviço.	Escolaridade: Profissional com Ensino Superior completo em Assistência Social e	6 h



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

		Conhecer a dinâmica das suas relações, a identificação da necessidade de acompanhamento e possíveis encaminhamentos. Escolaridade: Profissional com Ensino Superior completo em Assistência Social e registro no Conselho Profissional.	registro no Conselho Profissional.	
Psicólogo	2	Realizar atendimento psicoterapêutico em grupo, adequado ao público alvo do Projeto, nos núcleos de prestação de serviços ao usuário. Realizar avaliação e diagnóstico psicológicos através de entrevistas, observação, testes e dinâmica de grupo, com vistas à prevenção de problemas psíquicos e propiciando o estabelecimento de vínculos por meio de seção psicoterapêuticas; Acompanhar psicologicamente os participantes do Projeto procurando integrar suas vivências emocionais e corporais. Elaborar programas de pesquisa sobre a saúde mental da população idosa, bem como sobre a adequação das estratégias terapêuticas utilizadas diante da realidade psicossocial dos usuários. Entender o sujeito idoso desde uma perspectiva histórica considerando a permanente integração entre indivíduo e o social. Neste sentido, operar como psicólogo social desenvolvendo a capacidade dos usuários de participar das atividades de integração social, visando o melhor aproveitamento das atividades oferecidas por cada núcleo, aumentando assim a auto-estima dos usuários, por meio de palestras.	Profissional com Ensino Superior completo em Psicologia e registro no Conselho Profissional.	5 H
Nutricionista	2	Realizará ações na atenção primária à saúde pautada pelo compromisso e pelo conhecimento técnico da realidade epidemiológica e das estratégias e das ferramentas de ação em saúde coletiva; montar orientações nutricionais adequadas à realidade de cada grupo.	Profissional com Ensino Superior completo em Nutrição e registro no Conselho Profissional.	5 H
Enfermeiro	2	Supervisionar as atividades desenvolvidas em cada núcleo pelo técnico de enfermagem; Realizar palestras informativas (com temas relacionados ao público alvo do projeto); Realizar capacitações com equipe de técnicos de enfermagem, visando o melhor atendimento e assistência ao público alvo. Garantir que a assistência ao aluno seja	Profissional com Ensino Superior completo em Enfermagem e registro no Conselho	10 H



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

		executada corretamente pelos técnicos de enfermagem; Catalogar e discutir com a Coordenação os procedimentos inerentes a sua função; Registrar em relatório tudo que for observado no momento das visitas aos Núcleos; Participar de reuniões para detalhamento de todo o processo de supervisão.	Profissional.	
Professor de Educação Física	200	Indicará as melhores atividades para as condições do praticante visando a postura, definirá a intensidade com a qual os exercícios devem ser realizados. Com isso, as articulações e a musculatura não sofrem esforços excessivos e o risco de lesão é reduzido de maneira bastante significativa. Atividades realizadas sob acompanhamento e supervisão do profissional habilitado, conforme a capacidade funcional do idoso em seu processo singular de envelhecimento.	Profissional com Ensino Superior completo em Educação Física e registro no Conselho Profissional	15 H
Técnico de Enfermagem	200	Aferir a pressão arterial de todos os usuários, antes do início das atividades; cadastrar os dados de saúde dos usuários para mapeamento e acompanhamento; Prestar os primeiros socorros, em caso de necessidade com usuário do Projeto; Desenvolver palestras, com temas pertinentes à saúde pública, a serem ministradas em seu núcleo; Participar de cursos, capacitações e reuniões sempre que convocado; Planejar intervenções para informar e coletar dados relativos à saúde dos moradores do entorno do seu núcleo; participar de eventos e ações, desenvolvidas pela Secretaria, com propósito de garantir o bem estar dos participantes e a prestação de primeiros socorros, em caso de eventualidade; zelar pelo bom funcionamento de todos os equipamentos do Projeto.	Profissional com formação em Ensino Técnico completo em Enfermagem, com registro ativo no COREN (Conselho Regional de Enfermagem) e comprovação de quitação da anuidade do Conselho Profissional.	20 H
Articulador Comunitário	200	Zelar pelo bom funcionamento de todos os equipamentos do Núcleo; Captar novos usuários para o Projeto; divulgar o Projeto nas imediações do seu núcleo; preencher o diário de saúde; Preencher relatório de monitoramento diário de seu Núcleo; realizar a inscrição dos usuários do Projeto; Retirar materiais ou documentos junto a Secretaria ou a	Profissional com formação em Ensino Fundamental completo.	10 H



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

		entidade cogestora, quando solicitado; Participar de cursos, capacitações e reuniões sempre que convocado.		
Educador Social	200	Conhecer, entender e aprender os contextos dos locais de desenvolvimento do projeto, bem como de seus usuários e apoiar no trabalho de acolhimento, escuta e orientação; Fomentar a criação de redes de apoio; Proporcionar a educabilidade social da população local para com o idoso.	Profissional com formação em Ensino Médio completo.	20 H

6. ESTRATÉGIAS DE AÇÃO, PÚBLICO-ALVO E ESPAÇO FÍSICO

As atividades propostas se organizam como Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo e comportam um conjunto de atividades de convivência com Idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 40 anos, que serão implantados em espaços físicos cedidos, através de parcerias com instituições religiosas, associações em geral, preferencialmente públicos, por meio de cooperação técnica municipal e estadual.

6.1 ACESSO:

O acesso ao Centro de Convivência se dará por meio de procura espontânea do próprio idoso ou de sua família no local de funcionamento do serviço. Além disso, a equipe poderá realizar uma busca ativa em seu território de abrangência para identificar potenciais usuários para este serviço. A responsabilidade de busca ativa será de responsabilidade de cada núcleo com eventual apoio de divulgação dos CRAS e CREAS, poderá ser utilizado material informativo (banners, panfletos, prospectos, faixas e folhetos), que facilitem a comunicação com as comunidades. Os usuários serão submetidos a anamnese a ser realizada previamente por um dos profissionais do núcleo. Consoante a atividade praticada, será solicitado pela coordenação, atestados médicos de aptidão física, autorizações especiais e comprovante de vacinação contra a COVID-19.

6.2 REGISTROS (usuários)



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

6.2.1 PRONTUÁRIO: Os prontuários devem ser organizados preferencialmente em meio eletrônico, reunindo o cadastro individual, o registro dos encaminhamentos realizados, a frequência às atividades, e relatórios de acompanhamento da equipe técnica. Na inscrição será preenchida autorização do uso de imagem.

6.2.2 LISTA DE PRESENÇA: A frequência dos usuários às atividades ofertadas no Centro de Convivência deverá ser registrada em listas de presença. O controle da frequência constitui informação importante para o acompanhamento do idoso e sua família, bem como para a avaliação do serviço. As listas de presença deverão ser apresentadas mês a mês, junto com a prestação de contas.

6.2.3 REGISTRO DE ATIVIDADES: Todas as atividades desenvolvidas no Centro de Convivência deverão ser registradas e acompanhadas da respectiva lista de presença dos usuários. Este registro deverá conter o tipo de atividade realizada (reunião socioeducativa, evento comunitário, oficina, palestra), a metodologia utilizada e os temas abordados. O Registro de Atividades deverão ser apresentados mês a mês, junto com a prestação de contas.

6.2.4 MÍDIAS (a serem utilizadas na busca ativa e divulgação das atividades)

- Folhetos e cartazes;
- Faixas e banners;
- Releases para mídias locais;
- Redes sociais.

6.3 PLANEJAMENTO OPERACIONAL

As ações serão realizadas da seguinte forma:

- Seleção de Equipe de Trabalho e capacitação;
- Busca Ativa de usuários bimestralmente
- Execução das atividades mensais;
- Avaliação mensal do status atual do atendimento (diagnóstico de entrada) –atividades, frequência, usuários inscritos, perfil de educadores e profissionais, equipamentos e



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

insumos disponíveis;

- Reuniões mensais de alinhamento de orientações estratégicas e operativas, definindo diretrizes para o bom relacionamento institucional, como responsabilidade e tarefas de cada parceiro, regras de uso do espaço, validação das ações e ferramentas de controle e monitoramento das atividades;
- Processo de formação e capacitação da equipe de trabalho (coordenação, técnicos e oficinairos-educadores) sobre aspectos do Estatuto do Idoso, fatores do envelhecimento, relacionamento interpessoal e ferramentas de controle e avaliação do projeto semestralmente;
- Ajustes de cronograma anual de atividades e reuniões de trabalho, bem como da aplicação orçamentária, necessidades e prioridades de investimentos, e cumprimento de metas do Termo de Colaboração, bem como Prestação de Contas conforme Cronograma de Execução Física Anexo XI do Termo Técnico.

6.4 DAS ATIVIDADES PROPOSTAS

6.4.1 ATIVIDADES HOLÍSTICAS, COM FOCO EM PERFEITA HARMONIA ENTRE CORPO, MENTE E ESPÍRITO

As atividades físicas regulares e moderadas na terceira idade podem retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis e doentes crônicos - ajuda a prevenir e a combater doenças como a hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, depressão e demência, problemas de coração e pulmões. Fortalece o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco. Contribui para o aumento do apetite e reduz as dores, para além de funcionar como espaço de ressignificação de convívio e formação de vínculos.

6.4.2 ATIVIDADES, OFICINAS E CUIDADOS COM A SAÚDE:

- Yoga;
- Tai Chi Chuan;
- Atividades físicas;
- Orientação nutricional;



**Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário**

- Orientação psicológica.

Desta forma, o planejamento e a condução das atividades devem estar alinhadas com os objetivos institucionais do presente Plano de Trabalho e de forma mais efetiva, com as premissas conceituais apresentadas. Importante pontuar que as atividades, são antes de tudo, ferramentas para consecução dos objetivos de fortalecimento dos processos de socialização e inclusão objetivados, e melhoria da qualidade de vida e das condições físicas dos idosos em geral.

Por fim, para promoção de um ambiente de cultura de paz, respeito e equidade, toda a condução de processo deve privilegiar linguagem simples, direta, não sexista, com abordagens e posturas inclusivas, com respeito às realidades etárias, de gênero, de cunho étnico, cultural e social.

6.4.3 PROPOSTA DE ATIVIDADES

6.4.3.1 SERÃO DUAS MODALIDADES POSSÍVEIS DE ATENDIMENTO:

a) CALENDÁRIO SEMANAL

- Oferta de oficinas e atividades, 15 horas semanais de atividades distribuídas em temas diversos;
- Pressupõe diariamente oferta de atividades holísticas, sendo yoga, tai chi chuan, alongamento, relaxamento, nos dois primeiros horários da manhã e orientação nutricional bem como, psicológica por meio de dinâmicas de grupo no terceiro horário (o calendário é apenas uma sugestão desta secretaria, podendo ser alterado de acordo com a conveniência e oportunidade, contudo não há margem para alteração das atividades propostas por este Plano de Trabalho);
- As atividades serão conduzidas de acordo com a competência para realizar cada função;
- As atividades serão conduzidas em todos os 200 (duzentos) núcleos, por profissionais de acordo com a competência para realizar cada função (professor de educação física, técnico em enfermagem, articulador comunitário, e educador social, nutricionista e psicólogo);
- Antes de cada atividade, os técnicos de enfermagem deverão aferir a pressão e



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

oxigenação dos usuários;

7. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 às 08:00	Alongamento e Tai Chi Chuan	Ginástica	Alongamento e Tai Chi Chuan	Ginástica	Yoga
08:00 às 09:00	Yoga	Yoga	Relaxamento	Relaxamento	Ginástica
09:00 às 10:00	Orientação nutricional e Psicólogo	Orientação nutricional e Psicólogo	Orientação nutricional e Psicólogo	Orientação nutricional e Psicólogo	Orientação nutricional, e Psicólogo

8- OUTRAS ATIVIDADES E EVENTOS:

8.1 PASSEIOS E VIVÊNCIAS:

Passeios integrativos esporádicos de acordo com a necessidade e a oportunidade.

8.2 RODAS DE CONVERSA E PALESTRAS (OU VIVÊNCIAS):

A convivência diária pode despertar temas de interesse ou necessidade dos idosos que demandem uma intervenção mais qualificada e abordagem técnica. Questões como violência, aposentadoria, preservação de direitos, tabagismo, podem ser trabalhadas em ação pontual pela equipe ou em colaboração com parceiros ou especialistas externos.

9. MATERIAIS E EQUIPAMENTOS :

- Veículos: 4 (quatro) veículos tipo sedan e 2 (dois) veículos tipo van;
- Estrutura de escritório – computadores, mobiliário, telefone e acesso à internet;
- Equipamento de som portátil, tenda (eventos), equipamentos de som portátil, microfone;
- Aparelhos para aferir pressão (200 unidades), oxímetros (200 unidades), colchonetes de academia (5.000 unidades), kit de mesa retrátil com 4 cadeiras de plástico (200 unidades).



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Envelhecimento Saudável
Gabinete do Secretário

10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO FÍSICA

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	N O V	D E Z	J A N	F E V	M A R	A B R	M A I	J U N	J U L	A G O	S E T	O U T
Seleção de equipe de trabalho	X	X										
Capacitação da equipe de trabalho		X	X						X			
Busca ativa/Participante	X		X		X		X		X		X	
Execução das atividades	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Prestação de Contas da Execução Financeira			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Prestação de Contas Relatório Quadrimestrais							X				X	
Reuniões de Avaliação com a Equipe Interna			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Outras Ações e Atividades			X		X		X		X		X	