

A- 5

Plano de Trabalho

Instituto Nacional de Gestão em Saúde - INGS

CNPJ: 21.136.613/0001-20 / Inscrição Estadual: Isento Filial/RJ: Avenida Embaixador Abelardo Bueno,
01, Bl D, Ed. Lagoa 1, Barra da Tijuca/RJ

PREFEITURA MUNICIPAL DE MARICÁ

**SECRETARIA MUNICIPAL DE GOVERNO
COORDENADORIA DE BEM ESTAR E QUALIDADE DE
VIDA**

PLANO DE TRABALHO



1. APRESENTAÇÃO DO INSTITUTO NACIONAL DE GESTÃO EM SAÚDE

1.1. A INSTITUIÇÃO

O **Instituto Nacional de Gestão em Saúde – INGS**, pessoa jurídica de direito privado, inscrita no CNPJ sob nº 21.136.613/0001-20, com sede na Rua Euclides Miragaia, nº 394, Centro, São José dos Campos/SP, é uma entidade sem fins lucrativos e de natureza filantrópica, que foi fundado em 13 de junho de 2012 na cidade de São Paulo /SP, em Assembleia designada para esse fim. O instituto conta com a sede administrativa no endereço acima, onde conta com uma equipe de apoio a todas as ações em andamento, e esta em fase de abertura de uma sede de apoio regional no Rio de Janeiro, para dar maior suporte as ações no Estado.

O **INGS** foi fundado inicialmente com o objetivo de ofertar ao poder público as melhores práticas no Gerenciamento de Pessoas, Serviços, Hospitais e demais Equipamentos de Saúde. Porém mais adiante se notou a necessidade de expandir sua atuação para o campo da assistência social, bem estar, esportes e lazer, áreas essas que no fim acabam convergindo para Saúde e qualidade de vida da população, por isso esse Instituto decidiu, adentrar nessas áreas com suas práticas de gestão, buscando melhorar a qualidade dos serviços públicos ofertados por seus parceiros.



Notadamente na ambiência de suas especialidades, o INGS conta com uma equipe multidisciplinar que lhe auxilia na prestação de um serviço de excelência às suas unidades conveniadas, primando objetivamente pela economicidade, celeridade, eficiência e moralidade no manejo das suas práticas ordinárias, firmando assim, uma relação de máxima transparências com seus parceiros.

A INGS em sua constituição conta com total autonomia administrativa e financeira regida por um estatuto social e pela legislação aplicável. Dirigida por um conselho eleito pela assembleia de associados, tem como pilares de gestão os rígidos princípios da governança corporativa, uma equipe de multiprofissionais qualificada de alto desempenho e a aplicação das mais avançadas ferramentas em tecnologias maximizando a sustentabilidade econômica, social e ambiental.

1.2. AREAS DE ATUAÇÃO

A INGS contribui de forma efetiva através da gestão integrada na saúde Assistência Social, Educação, Esportes, Lazer, Bem Estar e outras áreas, objetivando a equidade, universalidade e oportunidades de acesso necessárias ao desenvolvimento humano e social.

Com foco na melhor experiência do cliente contamos com atendimento médico de alta qualidade, e o respaldo de um time formado por enfermeiros, fisioterapeutas, dentistas, farmacêuticos, nutricionistas, bioquímicos, psicólogos, fonoaudiólogos, tecnólogos, assistentes sociais, Educadores Físicos, Advogados, Contadores, Administradores, entre outros.

Com isso temos atuado em diversas áreas nos mais diversos campos da gestão pública e da Sociedade. Atendendo a áreas como:

- Urgência E Emergência

Gestão completa de Unidades de Pronto Atendimento, com implantação de protocolos e atendimento/acolhimento com classificação de risco, onde o modelo de gestão com cumprimento de metas quantitativas e qualitativas pré-determinadas, o que demonstrará maior eficiência das atividades, com inovação na gestão da unidade de saúde.

- Hospitais

Gestão completa de hospitais de pequeno, médio e grande porte, especializados ou gerais, de baixa, média ou alta complexidade, trazendo a tecnologia para o avanço de um diagnóstico rápido ao cliente, não deixando a humanização de lado.

- Estratégia De Saúde E Da Família

Gestão completa de recursos humanos, insumos e ferramentas de controle e inovações em todos os procedimentos da saúde da família. Criação de programas especiais nas áreas de saúde e educação em saúde de acordo com as necessidades particulares de cada localidade.

- Unidades Básicas De Saúde (Ubs)

Gestão completa de todos os serviços ou programas vinculados a uma Unidade Básica de Saúde.

- Centros De Atenção Psicossocial

Atendimento intensivo e diário aos portadores com transtornos mentais: prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos

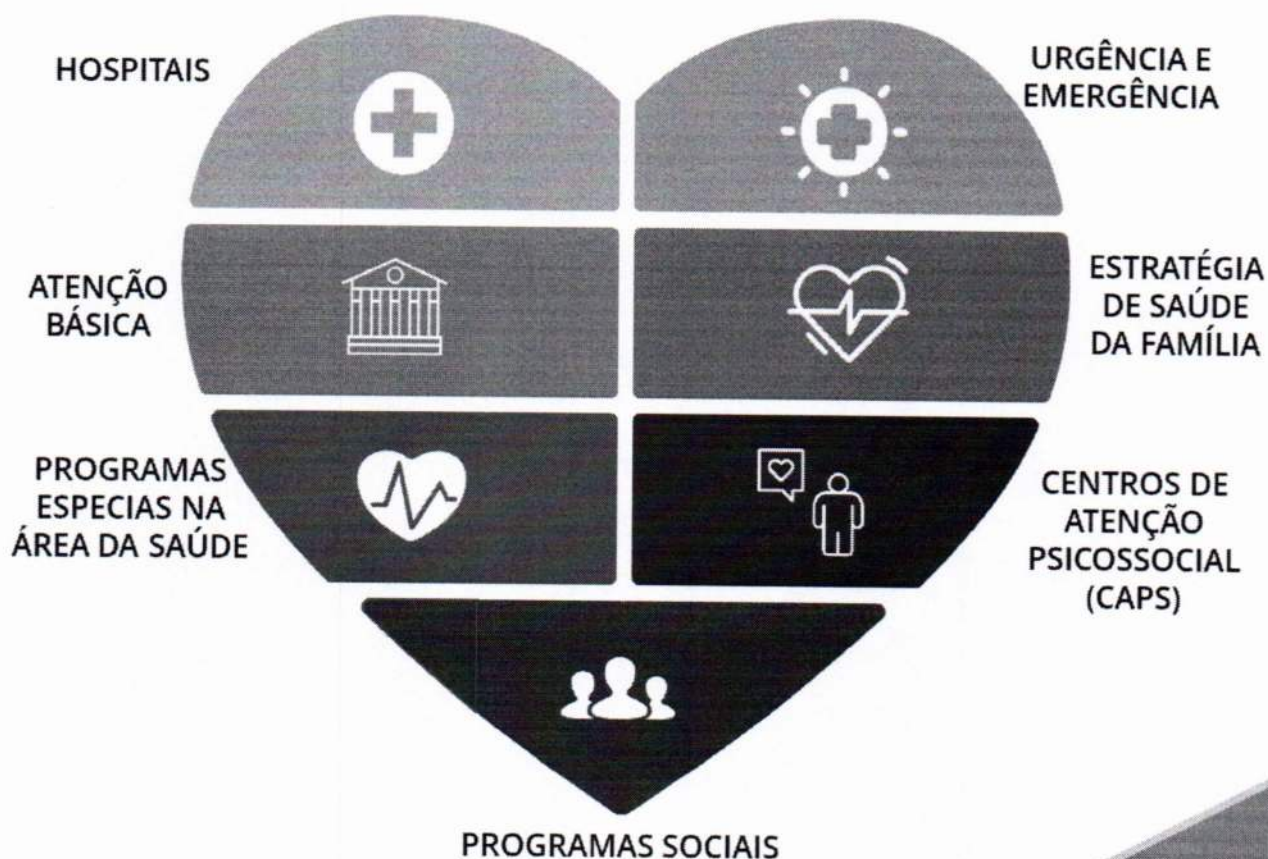
mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso de substâncias psicoativas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida

- Centros de Atividades Esportivas

Atendimento, gestão, colaboração e orientação a centros esportivos, vilas olímpicas, projetos ligados ao esporte, entre outros. Visando sempre a melhora dos serviços ofertados ou criando e implantando novos programas, com foco na melhoria da qualidade de vida dos usuários e promoção de práticas saudáveis.

Projetos Sociais

Condução, auxílio e participação na gestão de projetos sociais nos diversos campos ligados a questões de cidadania, direitos humanos, proteção da infância e juventude entre outros.



1.3. MISSÃO, VISÃO E VALORES

A missão, visão e valores são conceitos estratégicos que conferem a identidade de uma empresa. São as diretrizes norteadoras do planejamento da Organização. Através desses conceitos que serão traçados as estratégias e metas da empresa.

Com isto o Instituto Nacional de Gestão em Saúde, definiu suas diretrizes de atuação, pautado sempre em seu ideal de contribuir para a construção de uma sociedade melhor, agregando valor e conhecimento a gestão da máquina pública. Assim sendo temos nossa missão, visão e valores, apresentados abaixo.

Missão

Prestar assistência médico-hospitalar com qualidade, promover a saúde, a ciência, gestão ambiental e social, de acordo com os princípios éticos e moral

Visão

Instituto pretende ser reconhecido como uma organização de excelência que assume a centralidade na pessoa humana como o seu principal compromisso: o cuidar seguro e eficiente

Valores

Ética e Humanização no atendimento prestado aos clientes com Igualdade no atendimento, boa relação com o cliente e capacitação do corpo funcional, contribuindo na formação e desenvolvimento profissional com modernização tecnológica e administrativa exigindo respeito e dignidade no atendimento ao cliente

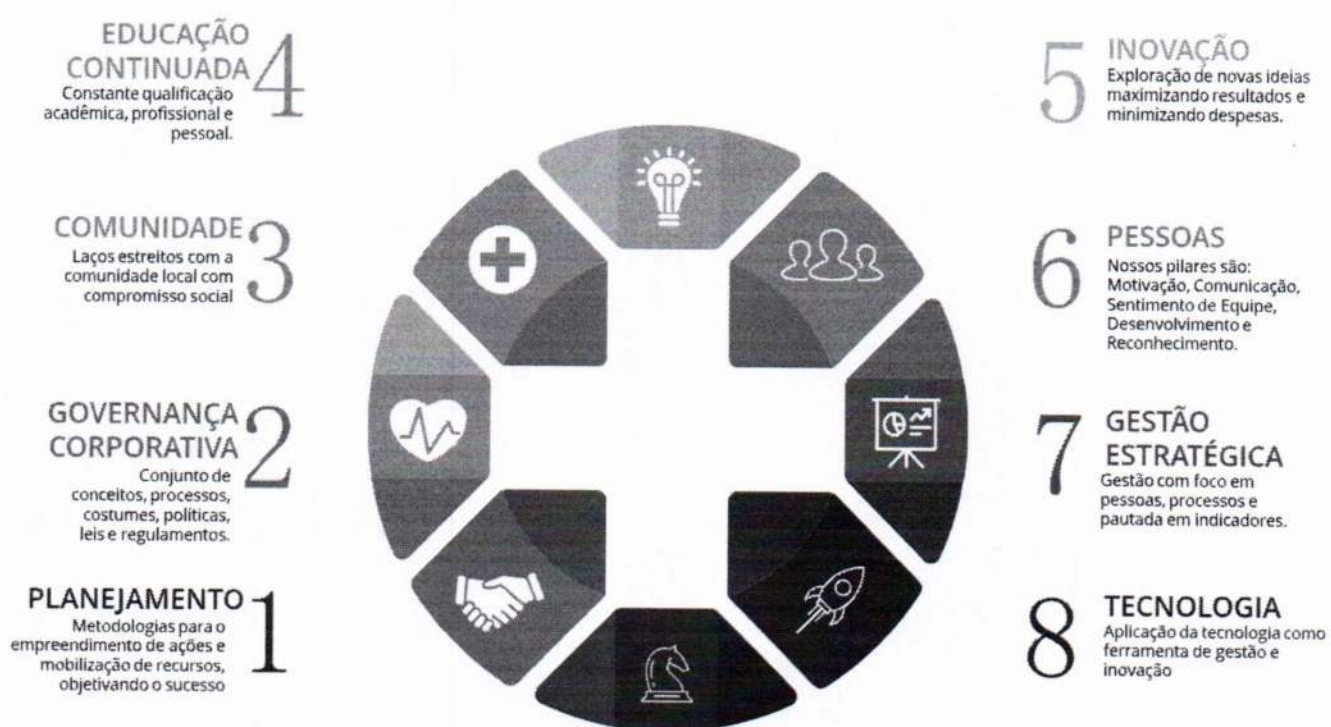
1.4. PERFIL

A INGS atua nos âmbitos federal, estadual e municipal, em harmonia com suas políticas de saúde e de educação por meio de convênios e contratos de gestão promovendo a saúde com equipes gestoras e executoras através da assistência pré-hospitalar e hospitalar, da assistência ambulatorial especializada, da assistência social em saúde, no desenvolvimento, treinamento e capacitação dos recursos humanos envolvidos, bem como a aplicação da tecnologia fundamentando a estratégia de planejamento para as necessidades iminentes e futuras.

1.5. METODOLOGIA DE GESTÃO

A formulação de uma metodologia de gestão para serviços em saúde, para ser eficiente, precisa de escolhas estratégicas bem fundamentadas, a partir de um entendimento adequado do potencial de oportunidades e de riscos, além da complexidade ambiental e estrutural inerente à instituição..

A sustentabilidade dos serviços de saúde requerem o exercício da gestão estratégica, a fim de possibilitar à direção desses serviços definirem os caminhos a serem seguidos pela instituição, avaliando o que deve e o que não deve ser feito, diante da complexidade ambiental.



1.6. QUALIFICAÇÕES

O Instituto é qualificado para atuar como uma Organização da Sociedade, em alguns municípios do estado de São Paulo, Piauí e na capital da Bahia, e vem buscando expandir sua área de atuação agora também no Estado do Rio de Janeiro. Segue abaixo algumas das cidades em que a Organização se encontra qualificada como Organização Social.

- Guarulhos
- Campos do Jordão
- Salvador

- Barueri
- Araçariguama
- Teresina
- Maricá

1.7. HISTORICO E EXPERIENCIAS

Em março de 2018 esta organização assumiu a gestão do Hospital das Clínicas de Teresina por meio de instrumento contratual assinado entre as partes, com o objetivo de ampliar e agilizar o atendimento qualificado na unidade de médio porte, com atendimentos em clínica médica, pediatria, ginecologia e obstetrícia e diversas especialidades médicas e assistências.

O Instituto atuou em 2021, junto a secretaria municipal de saúde do Município de Araçariguama, na gestão, operacionalização e execução de serviços de saúde na unidade de pronto atendimento do município, na farmácia popular, em duas unidades básicas de Saúde, no Caps, no Ambulatório municipal e no Serviço de Fisioterapia e residência terapêutica.

Com base na área de assistência social, bem estar, esporte e lazer, O Instituto Nacional de gestão em saúde, deu início a uma serie de parcerias com a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do município de Nilópolis, onde por meio de termos de colaboração e participação implementou e geriu algumas atividades, relevantes para este projeto, no complexo esportivo da Vila Olímpica do Município.

Os projetos tinham como fundamento o apoio as atividades esportivas e lúdicas desenvolvidas no local, o Instituto agregou sua experiencia e conhecimento em gestão as atividades ali desenvolvidas e também auxiliou na implantação de outras. Dentre as atividades elucidadas podemos destacar os projetos de Ginastica, Treinamento funcional, Danças Regionais, Atividades Lúdicas de Bem Estar e Lazer, Esportes Coletivos, Lutas e Artes Marciais

Aprofundando mais sobre o trabalho desenvolvido em parceria com o município, as atividades eram desenvolvidas buscando atingir o público que já frequentava as atividades do local e também ampliar o número de alunos, no que se refere as atividades de Lutas e artes marciais, a instituição focou na ampliação das atividades, melhorias e adequação dos espaços e capacitação, supervisão e gestão dos professores, cabe ressaltar que no período das atividades, a prefeitura inaugurou um novo espaço dedicado as artes marciais, a Casa da Luta Nilopolitana, onde foram concentradas as atividades, com uma melhor estrutura, equipamentos novos e espaço amplo.

No tocante aos esportes coletivos e danças e ginastica, o Instituto agregou na capacitação dos profissionais que atuavam, passou a adequar e gerir os processos e projetos de treinamentos, eventos e competições, também ajudou a secretaria a buscar parcerias com

clubes e instituições locais, auxiliou na procura de jovens e potenciais talentos, e na busca de patrocínios.

O instituto ainda auxiliou na criação de atividades de lazer e bem estar, como o clube de xadrez, atividades de treinamento funcional e alongamento, voltado para crianças e idosos. O instituto de maneira geral ajudou na implantação da visão das atividades com o foco no aumento da qualidade de vida da população atendida, acarretando em melhora dos indicadores de saúde.

Cabe ressaltar que durante o ano de 2021, a pandemia de covid 19 foi um ponto marcante e dificultoso para as atividades esportivas por diversas vezes tendo que serem paralisadas, principalmente pelas novas variantes. Procuramos ao máximo seguir as regras de prevenção apresentados pelos órgãos de saúde, adequando nossas atividades, exigindo o uso de máscara para os acessos aos locais e práticas de atividades.

1.7.1. Detalhamento das Parcerias

Araçatiguama/SP – 2021 - Contrato de Gestão para o gerenciamento, operacionalização e execução das ações e serviços de saúde no Pronto Atendimento, UBS Terra Baixa, UBS Cintra Gordinho, AME+, CAPS Centro de Fisioterapia, Residência Terapêutica e Farmácia de Araçatiguama.

Principal unidade de urgência de Araçatiguama, possui 16 leitos para atendimento adulto, pediátrico e de atendimento a pacientes críticos. Sua estrutura permite atendimento de casos de pequena e média complexidade, adotando o sistema de atendimento humanizado. O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pela responsável técnica da unidade.

O número de atendimentos ficou em 2.621, o que corresponde a 134,3% da meta estipulada em contrato de média estimada em 1.741 atendimentos/mês. Atingindo a meta de produção. Lembramos que a demanda é porta aberta e em fase a Pandemia do COVID-19 tem havido um aumento de pacientes no PA.

UBS Cintra Gordinho

A equipe que prestará assistência na UBS Cintra Gordinho é composta por dois clínicos gerais, dois pediatras, uma ginecologista, um técnico de enfermagem e um enfermeiro RT responsável por coordenar a unidade para atender a demanda estimada da unidade.

O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pela Enf. Márcia Souza responsável técnica da unidade.

O número de atendimentos médico na UBS Cintra Gordinho foi de 409, como indicado no gráfico 2, manteve a meta de produção dos atendimentos das especialidades do clínico geral, correspondendo a 256% de média estimada em atendimentos/dias trabalhados. O

número de atendimentos pediátricos correspondendo a 300%, e o número de atendimentos ginecológicos correspondendo a 165,6% da meta estipulada

UBS Terra Baixa

A equipe que prestará assistência na UBS Terra Baixa é composta por dois clínicos gerais, um pediatra, e uma ginecologista, um técnico de enfermagem e um enfermeiro RT responsável por coordenar a unidade para atender a demanda estimada da unidade. O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pela Enf. Renata Pereira responsável técnica da unidade.

O número de atendimentos na UBS Terra Baixa foi de 259, como indicado no gráfico 4, manteve a meta de produção dos atendimentos na pediatria, correspondendo a 168%, de média estimada em atendimentos/dias trabalhados, e o número de atendimentos ginecológicos correspondendo a 105,3% da meta estipulada. Os atendimentos do clínico geral, correspondeu a 80,3% de média estimada não atingindo assim a meta de produção.

Ambulatório Médico de Especialidades – AME +

A equipe que prestará assistência no AME+ é composta por um cardiologista, um endocrinologista, um neurologista, dois ortopedistas, e duas assistentes sociais que fazem o acompanhamento seguindo o protocolo da Secretaria Municipal da Saúde.

O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pela responsável técnica da unidade.

O número de atendimentos no AME + foi de 212, como indicado no gráfico 6, manteve a meta de produção dos atendimentos na cardiologia, correspondendo a 139,5%, de média estimada em atendimentos/dias trabalhados, na endocrinologia correspondendo a 110,5% da meta estipulada, e na ortopedista, correspondeu a 244% da meta estipulada. Os atendimentos do neurologista, correspondeu a 80,3% de média estimada não atingindo assim, a meta de produção.

Centro de Apoio Psicossocial - CAPS I

O atendimento no CAPS I inclui, além de medicamentos, a psicoterapia, visita domiciliar, acolhimento humanizado ao usuário e à família. A unidade trabalha em regime de porta aberta, com a função de acolhimento e tratamento dos pacientes.

O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pelo Psi. Diego Duarte responsável técnico da unidade.

O número de pacientes cadastrados na unidade é de 1.223 usuários. A meta estipulada em contrato de produção mensal é de no mínimo 129 pacientes em

acompanhamento/mês. O número de pacientes em acompanhamento no mês de Agosto foi de 226 em acompanhamento/dias trabalhados. Correspondendo dessa forma a 175,2%, o número de pacientes em acompanhamento no CAPS I, atingindo assim a meta de produção.

Centro de Fisioterapia

O centro de fisioterapia é um ambiente humanizado, com estrutura completa para os cuidados da reabilitação ortopédica e neurológica. A unidade trabalha em regime de demanda programada, com a função de acolhimento, reabilitação e tratamento dos pacientes. A equipe que prestará assistência é composta por um fisioterapeuta RT, um fisioterapeuta, e um terapeuta ocupacional. Em relação ao terapeuta ocupacional, não houveram profissionais para preencherem a vaga.

O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pela Fisioterapeuta Caroline responsável técnica da unidade.

O número de pacientes em acompanhamento é de 315. A meta estipulada em contrato de média de produção mensal é de no mínimo 200 pacientes em acompanhamento/mês. Correspondendo dessa forma a 157,5%, de pacientes em acompanhamento mantendo assim, a meta de produção.

Residência Terapêutica – RT

Na Residência Terapêutica os moradores contam ainda com o apoio de cuidadores e serviços de enfermagem durante 24h e tem atividades voltadas à terapia ocupacional e ressocialização. Participam de atividades desenvolvidas e relacionadas por meio de dinâmicas individuais e em grupos, além de oficinas terapêuticas, atendimento à família e ações de reabilitação psicossocial.

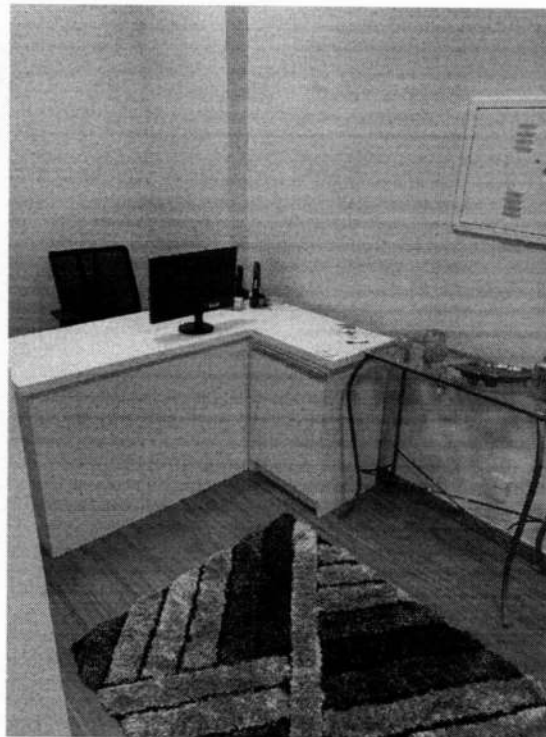
O método de coleta de dados foi realizado através dos relatórios de indicadores disponibilizados pelo Téc. de Enfermagem Valeria Carvalho responsável técnica da unidade.

O número cadastrado na residência terapêutica é de 08 moradores. A meta estipulada em contrato de média de produção mensal é de 09 moradores em acompanhamento/mês.

Correspondendo dessa forma a 88,9%, o número de moradores em acompanhamento, mantendo a meta de produção.

1.8. Infraestrutura de Apoio

O Instituto conta com a sede administrativa no endereço acima, onde conta com uma equipe de apoio a todas as ações em andamento, e esta em fase de abertura de uma sede de apoio regional no Rio de Janeiro, para dar maior suporte as ações no Estado.



1.9. DADOS DA ENTIDADE E RESPONSÁVEL TÉCNICO DO PROJETO.

Nome da instituição: **Instituto Nacional de Gestão em Saúde – INGS**

- CNPJ: 21.136.613/0001-20
- Endereço: Rua Euclides Miragaia, nº 394, Centro, São José dos Campos/SP
- Telefone (s): 21 -98050-2148 / 55 21 96419-1992
- Endereço eletrônico (e-mail): ings.admrj@gmail.com

DADOS DO RESPONSÁVEL PELA OSC E SUBSTITUTO EVENTUAL

Responsável

- Cargo: Presidente
- Nome Completo: Sônia Marcia Almeida Albuquerque
- CPF: 870.877.075-15 Identidade: 59.628.243-5 SSP/BA
- Endereço Residencial: Rodovia Oswaldo Cruz, 4502, Horto Florestal, Rua das Goiabeiras, 242 – Ubatuba/SP. CEP 12245-820

Substituto

- Cargo: Vice-Presidente
- Nome Completo: Natalia de Aviz Lisboa
- CPF: 016.595.212-11

DADOS DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO

- Nome Completo: Marcio Santos Leitão
- CPF: 837.520.057-34 Identidade: 04825466-8 IFP/RJ
- Endereço Residencial: Rua Antônio Cardoso Leal, 182, Centro, Nilópolis/RJ
- Nível de Escolaridade: Ensino Superior Completo

2. MUNICÍPIO DE MARICÁ

A história do atual Município de Maricá teve início no fim do século XVI. Sabendo-se que os primeiros colonizadores aí chegaram graças à doação de sesmarias, concedidas na faixa litorânea, compreendida entre Itaipuaçu e as margens da Lagoa, no local onde mais tarde surgiu a Cidade. Antes disso há reatos de tribos indígenas vindas da região amazônica se fazerem presentes na região

Em 1584, José de Anchieta partiu de Cabuçu, com o padre Leitão e numeroso grupo de índios, com destino à lagoa de Maricá, onde efetuou a célebre "pesca miraculosa". Ali encontrou sinais da colonização, pois já estavam sendo exploradas várias sesmarias. Onde hoje se localizam o povoado de São José de Imbassaí e a fazenda São Bento, fundada em 1635 pelos padres beneditinos, surgiram os primeiros núcleos de povoação em Maricá. Às primitivas

populações desses dois núcleos deve-se a construção da primeira capela em terras maricaenses, destinada ao culto de Nossa Senhora do Amparo. Os habitantes da região aos poucos se deslocaram para a outra margem da lagoa, que possuía clima mais saudável. Nesse novo local teve origem a Vila de Santa Maria de Maricá. (Fonte: Portal da Cidade: <https://marica.portaldacidade.com/historia-de-maric%C3%A1-rj>)

Maricá está situado na região Metropolitana II do Estado do Rio de Janeiro, região que representa cerca de 6,2% da área total do estado e concentra 12,2% da população do Rio de Janeiro, sendo composta por 07 municípios: Itaboraí, Maricá, Niterói, Rio Bonito, São Gonçalo, Silva Jardim e Tanguá. Na região destaca-se o município de Niterói, com o melhor Índice de Desenvolvimento Humano (IDH-M), com 0,837 segundo IBGE-2010, seguido de Maricá com a sexta melhor posição do Estado para este indicador.

A principal via de acesso à Maricá é a Rodovia Amaral Peixoto (RJ-106), que atravessa o município longitudinalmente e liga-o às cidades de Niterói e São Gonçalo, a oeste e Saquarema, a leste. Outras vias de acesso também são comumente utilizadas, como a estrada de Itaipuaçu e a RJ-114, que faz a conexão com o município de Itaboraí, e as rodovias RJ-104 e BR-101 (MARICÁ, 2013).

Maricá apresenta, uma área urbana formada por 04 distritos e 50 bairros, ocupando uma área de 362,5 km². A Lei Complementar de número 207, de 16 de junho de 2010 fixou a divisão, denominação e respectiva delimitação dos Distritos e dos Bairros, do Município, a saber: DISTRITO SEDE-MARICÁ; DISTRITO DE PONTA NEGRA; DISTRITO DE INOÃ; DISTRITO DE ITAIPUAÇU, Representando, em área, respectivamente 40%, 34%, 12% e 14%, do território municipal e cinquenta bairros, com denominação própria, tendo como objetivo o planejamento urbano e regional, o controle da ocupação e do uso do solo municipal, a implantação de equipamentos comunitários e infraestrutura básica, a descentralização dos serviços com vistas ao pleno e adequado desenvolvimento urbano e regional do Município, além de servir de base censitária para os futuros recenseamentos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE.



MAPA: CARACTERIZA A DIVISÃO GEOGRÁFICA DO MUNICÍPIO, CONFORME PUBLICAÇÃO DO JOM Nº 207, 28 DE JUNHO DE 2010.

TABELA: DIVISÃO DISTRITOS X BAIRROS

1º Distrito SEDE	2º Distrito PONTA NEGRA	3º Distrito INOÃ	4º Distrito ITAIPUAÇU
1 - Bairro do Centro	23 - Bairro de Ponta Negra	35 - Bairro de Inoã	41 - Bairro do Recanto de Itaipuaçu
2 - Bairro do Flamengo	24 - Bairro de Jaconé	36 - Bairro Chácaras de Inoã	42 - Bairro da Praia de Itaipuaçu
3 - Bairro Mumbuca	25-Bairro do Cordeirinho	37Bairro do Calaboca	43 - Bairro Morada das Águas
4 - Bairro Itapeba	26 - Bairro de Guaratiba	38 - Bairro do SPAR	44 - Bairro Rincão Mimoso
5 - Bairro Parque Nanci	27-Bairro Jardins Interlagos	39 - Bairro Santa Paula	45 - Bairro do Barroco
6 - Bairro Ponta Grossa	28 - Bairro do Balneário Bambuí	40 Bairro do Cassarotiba	46 - Bairro Jardim Atlântico
7 - Bairro São José do Imbassai	29 - Bairro do Pindobal		47-Bairro do Jardim Atlântico Central
8 - Bairro de Araçatiba	30 - Bairro do Caju		48-Bairro do Jardim Atlântico Leste
9 - Bairro Jacaroá	31 - Bairro de Manoel Ribeiro		49 - Bairro dos Cajueiros
10 - Bairro Barra de Maricá	32 - Bairro do Espraiado		50 - Bairro Itaocaia Valley
11- Bairro Zacarias	33 - Bairro do Vale da Figueira		
12 - Bairro Restinga de Maricá	34 - Bairro do Bananal		
13 - Bairro do Retiro			
14 - Bairro do Camburi			
15 - Bairro Pindobas			
16 - Bairro do Caxito			
17 - Bairro de Ubatiba			
18 - Bairro do Pilar			
19 - Bairro Lagarto			
20 - Bairro do Silvado			
21 - Bairro do Condado de Maricá			
22 - Bairro Marquês de Maricá			

FONTE: Marica Info: <https://maricainfo.com/mapa-de-marica>

2.1. POPULAÇÃO

TABELA: MUNICÍPIO DO MARICÁ – 2015-2018

Período	População
2015	146.549
2016	149.876
2017	153.008
2018	157.789

FONTE: IBGE – ESTIMATIVAS POPULACIONAIS PARA O TCU

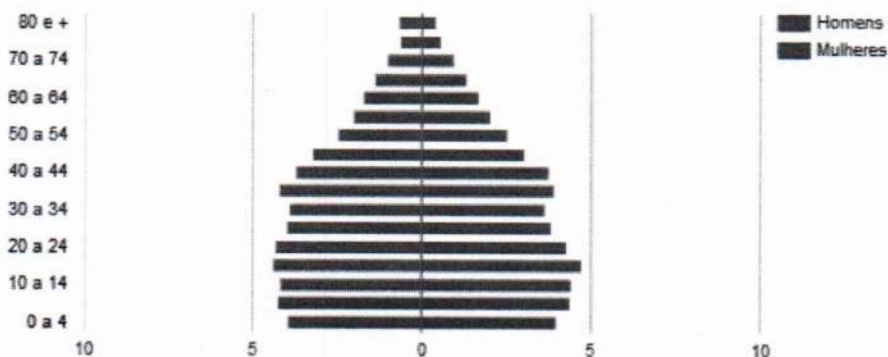
Em Maricá houve um grande crescimento populacional a partir da década de 1990, representando mais especificamente, entre os anos de 2003 e 2013, o quarto maior crescimento populacional projetado do país, segundo o IBGE. A população total residente em 2010 no município foi de 127.461 pessoas, em 2016 a estimativa populacional foi de 149.876 pessoas, onde a população residente feminina corresponde a 50,85% (64.812 mulheres) e masculina corresponde à 49,15% (62.649 homens) demonstrando um percentual equilibrado entre os gêneros (IBGE, 2010).

Este incremento populacional nesta década citada é, sobretudo, em decorrência das obras de ampliação de acessibilidade ao município. Também é possível observar que 42,38% da população apresenta faixa de idade de até 30 anos e 25,48% apresenta 50 anos ou mais de idade (IBGE, 2010).

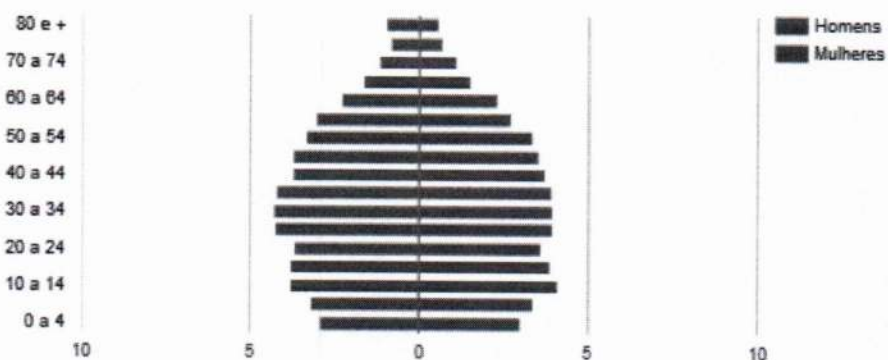
Observando a pirâmide etária nos dois períodos apresentados abaixo nota-se uma diferença na base da pirâmide onde indica que está nascendo menos crianças que na década anterior, a população de adultos (20 a 59 anos) apresenta um relativo aumento do número de jovens em relação ao período anterior, e os idosos, acima de 60 anos, estão vivendo mais tempo. Este perfil populacional aponta para uma transição demográfica, no sentido de deixarem de ter uma população jovem para, gradativamente, apresentar uma população idosa.

PIRÂMIDE ETÁRIA – MARICÁ 2000/2010

2000 Pirâmide etária - Maricá - RJ
Distribuição por Sexo, segundo os grupos de idade



2010 Pirâmide etária - Maricá - RJ
Distribuição por Sexo, segundo os grupos de idade



FONTE: http://www.atlasbrasil.org.br/2013/pt/perfil_m/marica_rj

Em Maricá, a população acima de 60 anos passou de 5,83% em 2000 para 7,36% em 2010 (atlas Brasil, 2013) e 13% em 2012 (MS/DATASUS-2012), enquanto para o Brasil este valor é de 11,3% (IBGE/2010), o que evidencia que o perfil de envelhecimento da cidade é significativo dentro do contexto nacional.

Em relação à etnia, 54% das pessoas se autodeclararam brancas, sendo o segundo grupo o de pardos (38%), seguido pelas raças preta (8%), amarela (0,45%) e uma minoria indígena (0,11%), conforme ilustra o gráfico abaixo.



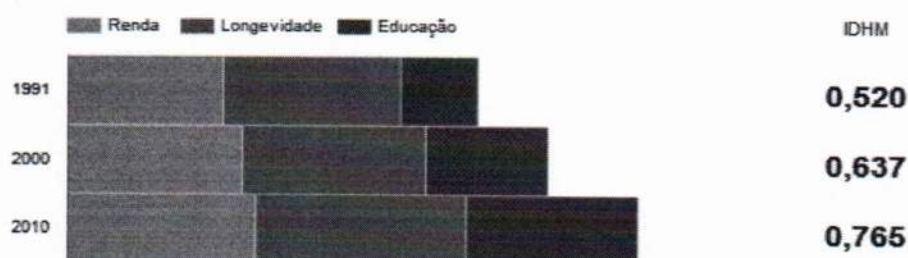
FONTE: IBGE – CENSO 2010

Maricá tem em sua estruturação geodemográfica uma população indígena que vive em duas aldeias: Aldeia Mata Verde Bonita (Tekoa Ka'Aguy Ovy Porã), natural de Parati-Mirim, Parati-RJ, que em 2008 migrou para Camboinha, Niterói-RJ, hoje localizada no distrito de Itaipuaçu, no bairro de São José do Imbassai com 62 indígenas Guaranis M'Byá; e a Aldeia Sítio do Céu (Pevaé Porã Tekoa Ará Hovy Py) , natural de Porto Alegre-RS que em 2000 migrou para Aracruz-ES, com o objetivo de visitar parentes e em 2013 se instalou em Maricá-RJ. Hoje é formada por 26 indígenas Guaranis M'Byá e está localizada no Parque Estadual da Serra da Tiririca, na Morada das Águias, no distrito de Itaipuaçu

2.2. INDICADORES SOCIOECONÔMICOS

IDH-Índice de Desenvolvimento Humano

GRAFICO1: EVOLUÇÃO DO IDH 1991/2000/2010



FONTE: PNUD, IPEA E FJP

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDHM) - Maricá é 0,765, em 2010, o que situa esse município na faixa de Desenvolvimento Humano Alto (IDHM entre 0,700 e 0,799). A dimensão que mais contribui para o IDHM do município é Longevidade, com índice de 0,850, seguida de Renda, com índice de 0,761, e de Educação, com índice de 0,692

Índice de Desenvolvimento Humano Municipal e seus componentes - Município - Maricá - RJ

IDHM e componentes	1991	2000	2010
IDHM Educação	0,313	0,494	0,892
% de 18 anos ou mais com fundamental completo	29,56	44,89	85,48
% de 5 a 8 anos na escola	59,56	82,53	95,73
% de 11 a 13 anos nos anos finais do fundamental REGULAR SERIADO ou com fundamental completo	34,86	62,67	81,23
% de 15 a 17 anos com fundamental completo	21,12	41,02	60,06
% de 18 a 20 anos com médio completo	13,51	21,33	47,79
IDHM Longevidade	0,714	0,742	0,850
Esperança de vida ao nascer	67,85	69,51	75,99
IDHM Renda	0,629	0,705	0,761
Renda per capita	401,98	641,83	910,41

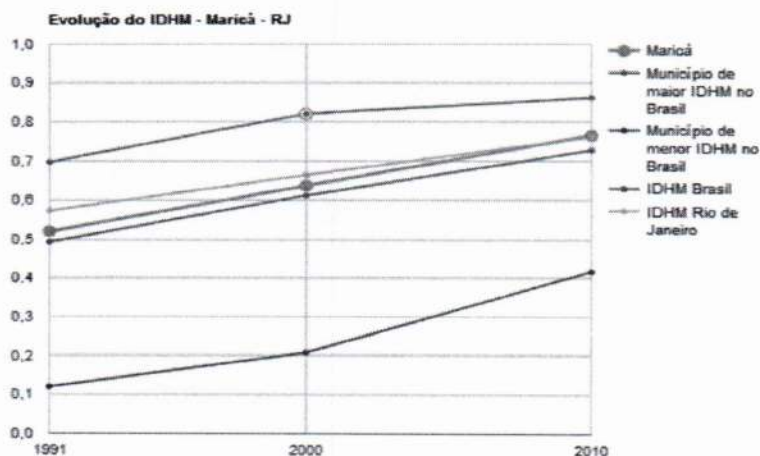
FONTE: PNUD, IPEA E FJP

2.3. EVOLUÇÃO

De acordo com o IBGE entre 2000 e 2010: O IDHM passou de 0,637 em 2000 para 0,765 em 2010 - uma taxa de crescimento de 20,09%. O hiato de desenvolvimento humano, ou seja, a distância entre o IDHM do município e o limite máximo do índice, que é 1, foi reduzido em 64,74% entre 2000 e 2010. Nesse período, a dimensão cujo índice mais cresceu em termos absolutos foi Educação (com crescimento de 0,198), seguida por Longevidade e por Renda.

Entre 1991 e 2000: O IDHM passou de 0,520 em 1991 para 0,637 em 2000 - uma taxa de crescimento de 22,50%. O hiato de desenvolvimento humano foi reduzido em 75,63% entre 1991 e 2000. Nesse período, a dimensão cujo índice mais cresceu em termos absolutos foi Educação (com crescimento de 0,181), seguida por Renda e por Longevidade.

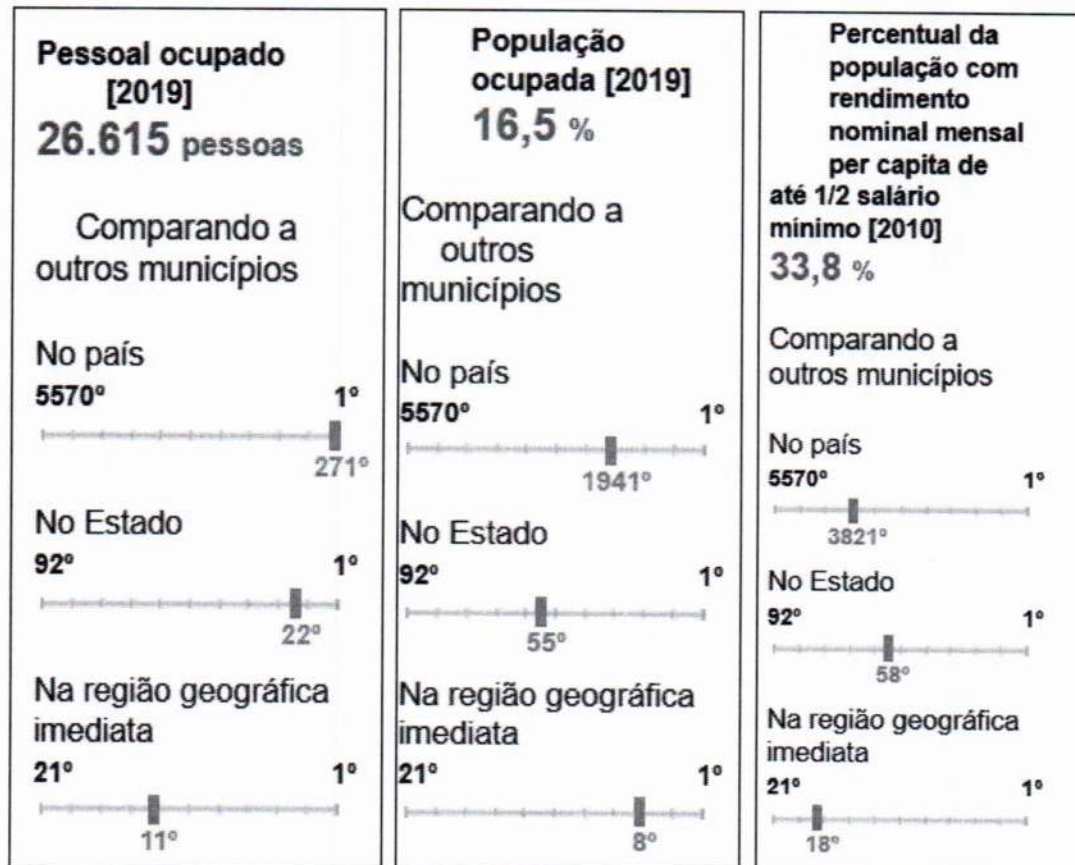
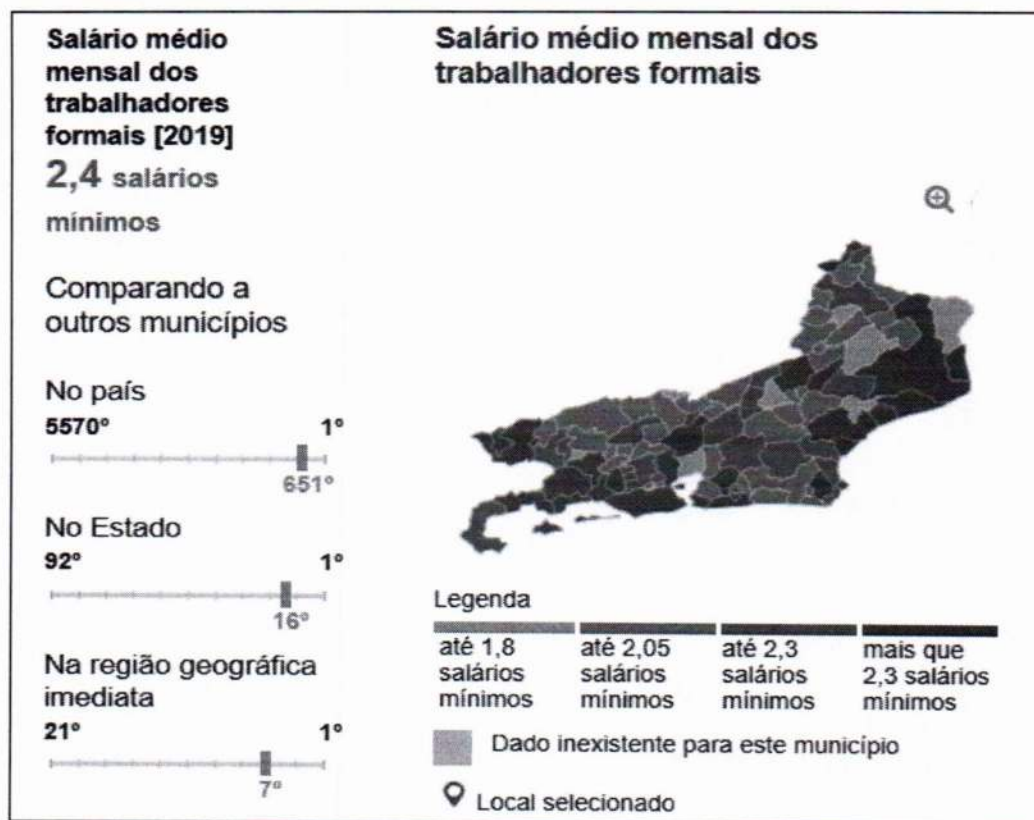
Entre 1991 e 2010: De 1991 a 2010, o IDHM do município passou de 0,520, em 1991, para 0,765, em 2010, enquanto o IDHM da Unidade Federativa (UF) passou de 0,573 para 0,761. Isso implica em uma taxa de crescimento de 47,12% para o município e 32% para a UF; e em uma taxa de redução do hiato de desenvolvimento humano de 48,96% para o município e 53,85% para a UF. No município, a dimensão cujo índice mais cresceu em termos absolutos foi Educação (com crescimento de 0,379), seguida por Longevidade e por Renda. Na UF, por sua vez, a dimensão cujo índice mais cresceu em termos absolutos foi Educação (com crescimento de 0,358), seguida por Longevidade e por Renda.



Nota: Maricá ocupa a 289ª posição entre os 5.565 municípios brasileiros segundo o IDHM. Nesse ranking, o maior IDHM é 0,862 (São Caetano do Sul) e o menor é 0,418 (Melgaço)

2.4. TRABALHO E RENDA

Em 2019, o salário médio mensal era de 2.4 salários mínimos. A proporção de pessoas ocupadas em relação à população total era de 16.5%. Na comparação com os outros municípios do estado, ocupava as posições 16 de 92 e 55 de 92, respectivamente. Já na comparação com cidades do país todo, ficava na posição 651 de 5570 e 1941 de 5570, respectivamente. Considerando domicílios com rendimentos mensais de até meio salário mínimo por pessoa, tinha 33.8% da população nessas condições, o que o colocava na posição 58 de 92 dentre as cidades do estado e na posição 3821 de 5570 dentre as cidades do Brasil



FONTE: IBGE: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/marica/panorama>

2.5. EDUCAÇÃO

CRIANÇAS E JOVENS

Proporções de crianças e jovens frequentando ou tendo completado determinados ciclos indica a situação da educação entre a população em idade escolar do estado e compõe o IDHM Educação.

No município, a proporção de crianças de 5 a 6 anos na escola é de 95,73%, em 2010. No mesmo ano, a proporção de crianças de 11 a 13 anos frequentando os anos finais do ensino fundamental é de 81,23%; a proporção de jovens de 15 a 17 anos com ensino fundamental completo é de 60,06%; e a proporção de jovens de 18 a 20 anos com ensino médio completo é de 47,79%. Entre 1991 e 2010, essas proporções aumentaram, respectivamente, em 36,17 pontos percentuais, 46,57 pontos percentuais, 38,94 pontos percentuais e 34,28 pontos percentuais.

TABELA: FLUXO ESCOLAR DA FAIXA ETÁRIA-MARICÁ 1991/2000/2010

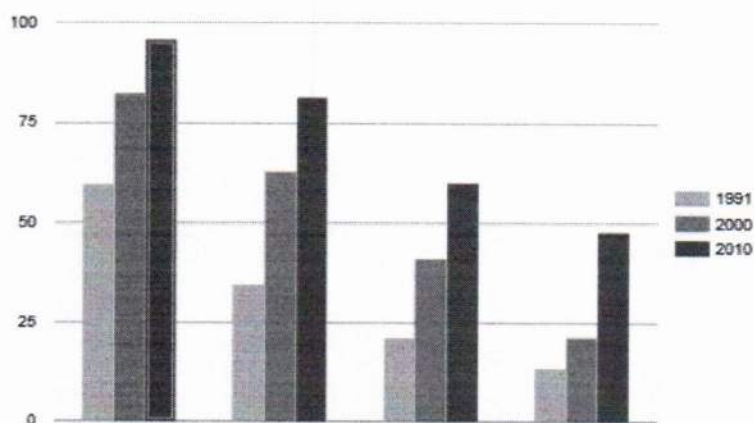
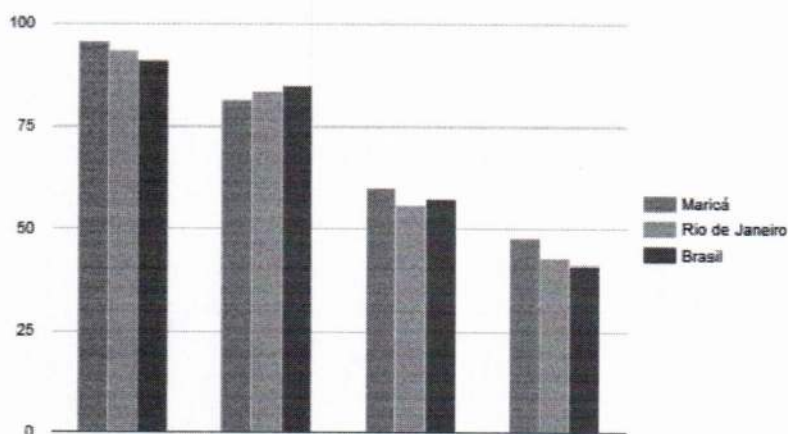


TABELA: FLUXO ESCOLAR DA FAIXA ETÁRIA-MARICÁ /2010



FONTE: PNUD, Ipea e FJP

Em 2010, 77,48% da população de 6 a 17 anos do município estavam cursando o ensino básico regular com até dois anos de defasagem idade-série. Em 2000 eram 74,42% e, em 1991, 69,42%.

Dos jovens adultos de 18 a 24 anos, 13,35% estavam cursando o ensino superior em 2010. Em 2000 eram 4,98% e, em 1991, 2,70%.

POPULAÇÃO ADULTA

Também compõe o IDHM Educação um indicador de escolaridade da população adulta, o percentual da população de 18 anos ou mais com o ensino fundamental completo. Esse indicador carrega uma grande inércia, em função do peso das gerações mais antigas, de menor escolaridade. Entre 2000 e 2010, esse percentual passou de 44,69% para 65,48%, no município, e de 39,76% para 54,92%, na UF. Em 1991, os percentuais eram de 29,56%, no município, e 30,09%, na UF. Em 2010, considerando-se a população municipal de 25 anos ou mais de idade, 5,30% eram analfabetos, 63,20% tinham o ensino fundamental completo, 46,60% possuíam o ensino médio completo e 13,28%, o superior completo. No Brasil, esses percentuais são, respectivamente, 11,82%, 50,75%, 35,83% e 11,27%.



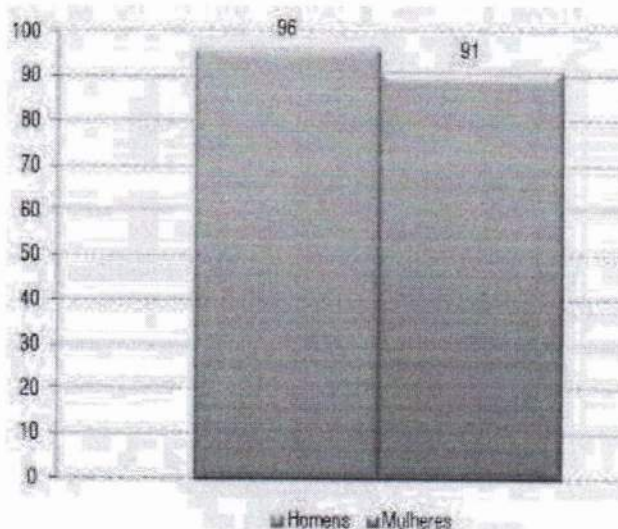
FONTE: PNUD, Ipea e FJP

2.6. INDICADORES DE SAÚDE

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (2008), os indicadores de saúde são medidas-síntese que contêm informações relevantes sobre determinados atributos e dimensões do estado de saúde, bem como do desempenho do sistema de saúde. Logo, devem refletir a situação sanitária de uma população e servir para a vigilância e subsídio para políticas públicas na área. Os principais indicadores de saúde, e que serão também abordados abaixo são: longevidade, Morbidade. A longevidade se refere à expectativa de vida ou esperança de vida ao nascer. Segundo dados do IBGE, em 1991 a expectativa de vida da população de Maricá era de 67,8 anos, passando para 76,0 anos em 2010, um aumento de 8,2 anos em duas décadas. Com

relação à morbidade (taxa de portadores de determinada doença em relação à população total estudada de um determinado local e momento), de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, Maricá possui o seguinte cenário:

Gráfico 6: Morbidade hospitalar de Maricá



Fonte: IBGE 2010

3. CONHECIMENTO DO PROBLEMA

O esporte, bem como as atividades lúdicas e de lazer, votados não só para o bem estar físico, mas também o mental e social, possuem um grande potencial de socializar indivíduos das mais diferentes classes, religiões, gêneros, entre tantas outras diferenças presentes na nossa sociedade. Possuem a característica de aproximar as pessoas, promover a inclusão social e reduzir as desigualdades sociais. Ou seja, a importância da prática esportiva em nossa sociedade vai muito além dos benefícios na saúde física das pessoas.

Para tanto, o Projeto Viver Bem, criado em 2013, tem o intuito de promover o bem-estar e a qualidade de vida através de atividades recreativas, esportivas, lúdicas e sociais, que são realizadas de forma contínua, buscando e zelando pela inclusão social e ofertando ações que tenham como principal objetivo o aumento da autoestima, a democratização dos valores sociais, bem como o incentivo à mudança comportamental de cada indivíduo.

Infelizmente, em muitos centros urbanos, a aproximação dos cidadãos com o esporte e as atividades recreativas está cada vez mais rara, por diversos fatores: violência, falta de espaços adequados, trabalho infantil ou na adolescência, como também, a recente e presente

influência do mundo virtual na rotina das pessoas, o que afasta as crianças e adolescentes de atividades físicas para deixá-las horas em frente ao computador ou aparelhos celulares em jogos, redes sociais e sites de relacionamento, etc.

Mas esta realidade não pertence somente às crianças e aos adolescentes. Os adultos, na sua grande maioria, levam uma vida sedentária, sem tempo para o esporte e as atividades físicas. Por diversas vezes dividem o tempo com a família, o trabalho e tarefas domésticas, criando uma infinidade de obstáculos para a inserção do esporte e lazer na vida das pessoas. Até mesmo as amizades e as famílias são prejudicadas por este estilo de vida. Como refere Santin (1993) nesse contexto de conflitos, de correrias, de falta de tempo e de perplexidades diante de si mesmo. A falta de acesso a bens e serviços públicos de qualidade, violência, desemprego e a fome, são outros agravantes que afastam as pessoas de uma vida plena em direitos e com maior qualidade de vida. Para se viver nesta desgastante sociedade moderna, Buriti (2001) ressalta a importância da atividade física e do lazer para aliviar as tensões do cotidiano, pois promovem diversos benefícios, favorecendo tanto a saúde física, como mental.

As políticas públicas de esporte e lazer são medidas preventivas que visam evitar o adoecimento da população e são acessíveis a qualquer cidadão. Esse é um dos fundamentos da chamada atenção básica ou primária.

Além do esporte e lazer, que trazem respectivamente bem-estar físico e emocional, as ações de atenção primária são cruciais para reduzir o desenvolvimento de fatores de risco que facilitam o aparecimento de doenças.

Explicando sobre o que é política pública, Stigger (1998), ensina que se trata de intervenções pautadas em alguma posição política e ideológica que define as ações a serem tomadas. No mesmo sentido, para Penã (2001) as políticas públicas são os próprios reflexos das intenções do Governo. O poder público, portanto, representa o mais importante segmento da sociedade com possibilidades de educar, mobilizar e intervir para a população. Valorizar as práticas de esporte e lazer contribuindo para a qualidade de vida das pessoas depende primordialmente dos propósitos e intenções da administração pública em equilibrar o desenvolvimento econômico com o social.

Tomando como base o respaldo legal, tem-se a garantia do esporte e do lazer como direitos constitucionais. O lazer está representado no Capítulo II, Artigo 6º, da Constituição Federal de 1988, como um direito social adquirido juntamente com outros mais popularmente conhecidos como a moradia, a educação e a saúde.

Art. 6º CF/88: São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, **o lazer**, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e

à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição (grifo nosso).

Conforme Crettela apud Chemin (2003, p. 31) por ser um direito social significa que "[...] é de todos e de cada um [...] que tem o poder - dever de proporcioná-los não a indivíduos ou grupos privilegiados, mas a todos indistintamente".

Da mesma forma que o lazer, o esporte também ganha respaldo constitucional nas descrições do Título VIII, Capítulo III, Seção III, Do Desporto, no Artigo 217, 3º e último parágrafo do item IV, quando se intensifica o dever do estado de incentivar o esporte e o lazer como forma de promoção social (Marcellino, 1996).

Art. 217, IV, §3º: É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, como direito de cada um, observados:

IV - a proteção e o incentivo às manifestações desportivas de criação nacional.

§ 3º O Poder Público incentivará o lazer, como forma de promoção social.

(grifo nosso)

Enquanto política pública, as ações de esporte destinam-se tanto a pessoas sedentárias, estimulando a prática de atividades físicas, quanto aos jovens atletas que buscam seu melhor desempenho para se destacarem perante aos adversários nacionais e internacionais.

O mesmo acontece com as atividades de lazer, que facilitam a interação de pessoas em diferentes situações por meio de incentivos para realização de atividades lúdicas, criativas, inclusivas e divertidas para todas as faixas etárias.

O Projeto Viver Bem, antes de tudo, se propõe a dar início a uma reflexão sobre os valores da vida, a ampliação da participação social em comunidade, a prevenção em saúde, ao direito ao lazer e a educação através da prática esportiva e recreativa, voltando-se ao objetivo primordial: o bem-estar e a qualidade de vida da população Maricaense.

3.1. Justificativa

A lógica das práticas desportivas, educacionais e de lazer propostas neste projeto, atreladas a um profundo senso de participação social, são, comprovadamente úteis na formação biopsicossocial de seres humanos saudáveis e plenos para acessar seus direitos.

A prática esportiva, em geral, contribui com a realização dos direitos fundamentais ao crescimento e desenvolvimento saudável de crianças, jovens, adultos e idosos. A construção de um ambiente de respeito e promoção dos direitos humanos é fundamental em todos os espaços desportivos, esta mentalidade se prova capaz de construir cidadãos mais respeitosos e disciplinados com relação às regras de convivência sociais, o respeito às diferenças e a esperança de crescimento pessoal e produtivo. Este conjunto de comportamentos adquiridos junto à prática desportiva são úteis para todas as outras áreas da vida do cidadão, seja na escola, em casa ou no trabalho.

Sendo assim, este projeto estará engajado na busca pela garantia dos direitos humanos ao esporte e lazer de todos os participantes, suas famílias e comunidades. Confiamos na importância do bem-estar e da qualidade de vida para o aumento de atitudes e comportamentos em prol da igualdade de gênero, da promoção da inclusão social e da superação de todas as formas de discriminação.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE e publicada em novembro de 2020 observa-se um dado alarmante: Apenas 34,2% dos homens com 18 anos ou mais praticaram o nível recomendado de atividade física ainda que como atividade de lazer, enquanto para as mulheres este percentual foi de 26,4%. No mesmo período, a média brasileira foi de 30,1%. Em 2013, esta média foi de 22,7%, enquanto os percentuais de homens e mulheres foram de 27,3% e 18,6%, respectivamente. Na análise da população adulta, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos – ou seja, pessoas que não praticaram atividade física ou que praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando os três domínios: lazer; trabalho e deslocamento para o trabalho.

No país, 42,6% das pessoas de 18 anos ou mais de idade eram fisicamente ativas no trabalho. Dentre os adultos residentes nas áreas urbanas, 40,1% praticaram 150 minutos de atividade no trabalho e, dentre os que viviam em área rural, esse número alcançou 60,0%. A frequência dos homens para este domínio foi de 49,2%, enquanto das mulheres foi de 34,4%. Dentre as pessoas de cor ou raça branca, 28,6% praticavam 30 minutos diários de atividade física no deslocamento. Entre as pessoas pretas, esta frequência foi de 38,9% e entre os pardos 32,8%.

No domínio das atividades domésticas, estimou-se que 15,8% das pessoas de 18 anos ou mais de idade praticavam atividade física por no mínimo 150 minutos semanais, tais como faxina pesada ou atividades que requerem esforço físico intenso. Este indicador mostrou-se fortemente concentrado no público feminino, no qual 21,8% praticavam 150 minutos de atividade física nas tarefas domésticas, enquanto no público masculino foi de 9,1%. Neste recorte foi investigado e identificado que o principal motivo apresentado por essa fatia da população não praticar esportes ou atividades físicas, motivando assim o sedentarismo: “A quantidade de pessoas que não praticam e nunca praticaram qualquer tipo de esporte ou

atividade física chamou bastante atenção: ela decorre da falta de tempo, opção ou mesmo de interesse". O sedentarismo e a má alimentação são as principais causas da obesidade e de diversos problemas de saúde que seriam prevenidos e combatidos através da prática regular de esportes e atividades físicas (Gomes. 2008).

O Esporte é também, uma ferramenta eficiente para capacitar o sujeito a lidar com suas necessidades, desejos e expectativas, bem como, com as necessidades, expectativas e desejos dos outros, de forma que o mesmo possa desenvolver as competências técnicas, sociais e comunicativas, essenciais para o seu processo de desenvolvimento individual e social.

Os benefícios provocados pela prática esportiva e pelas atividades recreativas se tornaram ainda mais evidentes nos últimos 2 (dois) anos, em função da pandemia mundial de Covid-19. Restou claro que, na grande maioria dos casos, as pessoas que têm a atividade física como parte de uma rotina diária apresentaram melhores condições de recuperação do que aqueles que possuem estilo de vida sedentário, o que por sua vez contribuiu para o agravamento da doença, principalmente entre os que apresentavam alguma comorbidade.

A atividade física contribui para o aumento da imunidade, bem como para menores índices de intensidade de sintomas e de mortalidade decorrentes de infecções virais. Um estudo recente (2021) publicado pelo *British Journal of Sports Medicine*, que tinha como título "*Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients*" (A inatividade física está associada a um risco maior de desfechos graves de COVID-19: um estudo em 48.440 pacientes adultos), comparou as taxas de hospitalização, admissões em UTI (Unidade de Terapia Intensiva) e mortalidade para pacientes com COVID-19 que eram consistentemente inativos, realizavam alguma atividade ou cumpriam as diretrizes de atividade física. Os resultados apontam que os pacientes com COVID-19 que permaneceram inativos sedentariamente durante os 2 anos anteriores à pandemia tinham maior probabilidade de serem hospitalizados, admitidos na UTI e morrer do que os pacientes que cumpriam consistentemente as diretrizes de atividade física. Além da idade avançada e o histórico de transplante de órgãos, a inatividade física foi o fator de risco mais forte para desfechos graves.

A pesquisa observou que no período de 01 de janeiro a 21 de outubro de 2020, houve uma redução de 35% no nível de atividade física praticada e um aumento de 28,6% nos comportamentos sedentários, tais como passar muito tempo sentado e deitado, além da maior ingestão de alimentos não saudáveis e bebidas alcoólicas. De acordo com a análise, os impactos causados pela pandemia de COVID-19 foram além da doença em si, expandindo para o agravamento e novos diagnósticos de doenças crônicas. A inatividade foi responsável também pelo agravamento de problemas psicológicos, casos de depressão e de outras doenças psicossomáticas.

De acordo com um levantamento realizado pela UERJ – Universidade do Estado do Rio de

Janeiro em parceria com o Hospital New Haven da Universidade de Yale, nos Estados Unidos,

temos que: a prevalência de pessoas com estresse agudo subiu de 6,9% para 9,7% (aumento de 40%). Os casos de depressão saíram de 4,2% para 8%. Já os casos de crise aguda de ansiedade foram de 8,7% para 14,9% (alta de 71%). Deste modo, projetos que visem ofertar acesso às práticas esportivas e recreativas se tornaram imperativos no intuito de melhorar as condições de saúde física e mental da população, fortalecendo e combatendo problemas futuros.

3.2. Objetivos Gerais e Específicos

A finalidade desta Proposta é proporcionar o acesso e a realização de atividades de iniciação esportiva, desportivas e lúdicas de boa qualidade e de maneira segura para crianças e adolescentes em idade escolar, e aos jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência, através de atividades orientadas e supervisionadas, valorizando o esporte e a recreação como meio de inclusão social.

As atividades esportivas e recreativas a serem desenvolvidas através deste projeto visam à mobilização e a participação comunitária promovendo a consciência do próprio corpo, aumentando suas potencialidades e agregando valores de educação, saúde e cidadania, integrando os membros da localidade onde os polos serão instalados.

Os princípios fundamentais para a execução deste projeto são: valorização da formação socioafetiva, melhoria da qualidade de vida, promoção da saúde, incentivo a talentos e ampliação do universo cultural dos beneficiados, devendo ser observado a demanda e aceitação de cada local, atuando de maneira integrada e estratégica com a Secretaria Municipal de Governo.

✓ **Objetivo Geral:** Executar durante a vigência do Termo de Colaboração, de forma eficiente e eficaz, o gerenciamento, a operacionalização, manutenção e a execução das atividades administrativas e esportivas dos 06 (seis) polos a serem implantados no Município de Maricá, preferencialmente nas localidades de Inoã, Itaipuaçu, São José do Imbassai, Itapeba, Centro e Ponta Negra. A implantação dos 06 polos objetiva o atendimento de crianças, jovens e adultos, bem como, pessoas da terceira idade e pessoas portadoras de deficiência, através da oferta de atividades físicas, esportivas, lúdicas e recreativas.

As atividades serão ofertadas de maneira gratuita para uma meta de 600 (seiscentas) pessoas por dia, 100 (cem) em cada polo, passível de ser ampliada, em função das boas práticas de gestão de recursos financeiros, materiais e humanos empregados por esta Organização. Fica a cargo do INGS, se vencedor desta concorrência, a aquisição, gestão e as ações de logística pertinentes aos materiais esportivos, os uniformes, contratação, gestão, capacitação e monitoramento dos profissionais de todas as áreas concernentes ao projeto, bem como a gestão dos serviços acessórios necessários ao funcionamento dos pólos.

✓ **Objetivos Específicos:**

1. Implantar 06 pólos no Município de Maricá, a fim de garantir a execução de esportes e atividades lúdicas e recreativas;
2. Garantir o fomento e aquisição inicial de conhecimentos desportivos que garantam competência técnica na intervenção desportiva, com o objetivo de promover o aperfeiçoamento qualitativo e quantitativo da prática desportiva em termos recreativos, e lúdicos;
3. Garantir a qualidade dos serviços através de um processo constante de capacitação e avaliação da equipe de profissionais em todos os campos de atuação do projeto, tanto da área meio, quanto da área fim;
4. Democratizar atividades esportivas e recreativas, incentivando o acesso do público-alvo, sem qualquer distinção ou discriminação de cor, raça, gênero, religião ou deficiência;
5. Promover a integração com as Escolas de sua área de atuação utilizando o esporte, o lazer e as ações temáticas como ferramentas para potencializar crianças e adolescentes para o aprendizado dos conteúdos desenvolvidos nas unidades escolares;
6. Promover a valorização do talento esportivo;
7. Organizar os recursos, físicos, materiais, humanos e financeiros disponibilizados para o funcionamento das instalações, de forma a potencializar seus resultados e atender aos direcionamentos de execução da Secretaria Municipal de Governo;
8. Realizar prestação de contas durante toda a vigência do contrato, na forma e prazos definidos pela Secretaria Municipal de Governo;
9. Garantir condições adequadas para o funcionamento dos pólos;
10. Promover o contato com clubes esportivos profissionais oportunizando a inserção no mercado profissional do esporte.
11. Divulgar os eventos nas localidades ao entorno dos pólos.

Observação aos objetivos específicos: Todas as ações previstas e pontuadas neste Projeto estarão sujeitas e condicionadas ao local em que serão instalados os polos de funcionamento das atividades.

As atividades poderão ser suprimidas ou acrescidas dependendo da estrutura física de cada polo, bem como da demanda e aceitação pela comunidade local às modalidades inicialmente ofertadas.

Desafios esperados e soluções propostas

Com base no "Relatório da Força Tarefa entre Agências das Nações Unidas sobre o Esporte para o Desenvolvimento e a Paz", publicado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2003, o esporte é um elemento essencial e estratégico para a formulação de políticas públicas voltados para o desenvolvimento, promoção da paz e melhoria da qualidade de vida no Planeta. Mundialmente observa-se a capacidade que o esporte, tem de aproximar povos diferentes, para difundir culturas, para promover a paz. Os eventos esportivos, como os Jogos Olímpicos e

Paralímpicos, tornam o país-sede conhecido mundialmente, em todos os ângulos, e potencializam o intercâmbio comercial entre as nações.

Em nível local podemos nos utilizar das práticas esportivas e de lazer, para romper barreiras e quebrar paradigmas em uma sociedade de muitas desigualdades como a nossa. A prática esportiva passa a ser um fator transformador da realidade local. Realidade essa cheia de desafios a serem ultrapassados.

O principal desafio a ser superado neste momento será a questão sanitária e a pandemia mundial de Covid-19 e suas variantes, que podem eventualmente se apresentar novamente como um elemento desafiador a ser enfrentado. Causando afastamento e ou a paralisação de algumas atividades em caso de surto ou contágio em alguma turma.

Pensando nisto, apresentamos 3 soluções para enfrentar esse desafio:

- Utilização de máscara e álcool Gel para todos os usuários, sendo necessário para a entrada no polo.
- Solicitação do Comprovante de vacinação em dia de todos os alunos e funcionários;
- Campanha de conscientização dos alunos e funcionários sobre as normas e orientações das autoridades de saúde para evitar o contágio,

Outro desafio tendo por base ainda os efeitos da pandemia, será manter a continuidade e/ ou acompanhamento das atividades por parte daqueles alunos que por ventura vierem a ficar afastados cumprindo o isolamento social, seja por contágio ou por suspeita.

Com isto estaremos pensando em soluções para o referido problema.

- Mobilizando da equipe de professores para que elaborem atividades e exercícios que possam ser executadas por esses alunos em casa (desde que com liberação do profissional medico).
- Vídeo aula específica ou gravação das aulas presenciais e disponibilização para os alunos afastados, dando continuidade ao trabalho desenvolvido presencialmente, essencial para a manutenção da saúde e fortalecimento do sistema imunológico.
- Atividades e encontros virtuais no intuito de manter o vínculo afetivo com o projeto e a articulação comunitária.

Outro problema seria conseguir atingir a população local com o projeto e atrair usuários a todas as modalidades oferecidas.

Para alcançar esses objetivos propomos.

- Fazer divulgação nos espaços públicos próximos (escolas, postos de saúde, praças e etc.);
- Fazer divulgação eletrônica por meio do site do Instituto e da prefeitura(se possível);

- Fazer parceria com Secretaria de Assistência social(por meio do Cras, de cada bairro), escolas e postos de saúde locais, com intuito de identificar potenciais usuários, e os assistidos em maior situação de vulnerabilidade social.

4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

4.7. Metodologia

A Metodologia utilizada para gestão, operacionalização e execução das atividades dos 06 polos de atividades se apresenta como um conjunto de boas práticas em gerenciamento e controle de resultados. A metodologia a ser aplicada será adaptada a realidade de cada localidade, bem como a estrutura física de cada instalação, em observância a área de controle e monitoramento, da área técnica da educação física e das áreas multidisciplinares que envolvem projetos sociais, com destaque para a saúde e o bem-estar, levando em consideração o acompanhamento e intervenção de psicólogos, nutricionistas, enfermeiros, técnicos de enfermagem, massoterapeutas, assistentes sociais, profissionais da área do esporte, dentre outros.

A Gestão Administrativa também possui importância, não só como suporte às ações técnicas esportivas e recreativas, mas também para garantir o melhor e mais eficiente aproveitamento dos recursos disponíveis. Neste sentido, para a gestão administrativa atuaremos com base e referenciais nos Princípios da Administração Pública: legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade, eficiência, isonomia e motivação; conduzindo processos e procedimentos com responsabilidade e transparência.

No tocante às atividades esportivas, recreativas e lúdicas, o objetivo é fazer com que todas as modalidades oferecidas possam ser trabalhadas em cada uma das manifestações para que nossos alunos possam vivenciar várias experiências e posteriormente, a partir de suas potencialidades, utilizarem como base aquela mais adequada às suas necessidades.

4.2. Faixa Etária e Níveis de Desenvolvimento

Cada modalidade terá início pelo nível iniciante e partir de testes e avaliações conduzidas pelos professores, outros níveis serão alcançados, de acordo com seus planejamentos. As modalidades fitness deverão respeitar as condições funcionais dos alunos. As modalidades de Luta respeitarão suas graduações já representadas por faixas e/ou cordas.

Para tanto, seguiremos um roteiro e critérios para a criação dos níveis de aprendizado, juntamente com os instrutores, por exemplo, cores de coletes em desporto e outros, objetivando organizar e motivar os alunos. Para a Pessoa com Deficiência Física – PCD, será respeitado a individualidade de seu comprometimento objetivando a promoção de inclusão social através de atividades lúdico-esportivas, mobilizando as famílias e oferecendo uma alternativa de lazer e socialização.

6 - 9 anos – Ainda nesta fase, a criança deve estar se familiarizando com a imagem do próprio corpo, utilizando gestos diversos e ritmo corporal em suas brincadeiras, danças e demais interações. As atividades propostas deste projeto voltadas a este público se objetivarão no desenvolvimento psicomotor, consciência corporal, desenvolvimento das atividades cognitivas, formas de expressão, concentração, respeito, disciplina, educação e socialização e cooperação no meio do esporte.

10 - 12 anos - O Esporte deve possibilitar a aprendizagem de diferentes conhecimentos sobre o movimento, contemplando as três dimensões: Procedimental, conceitual e atitudinal. Nesta abordagem são trabalhados: desenvolvimento psicomotor, consciência corporal, desenvolvimento das atividades cognitivas, formas de expressão, concentração, respeito, disciplina, além de inserir uma consciência de socialização, integração e a cooperação.

13 - 17 anos - as atividades propostas deste projeto voltadas a este público se objetivarão em promover a integração, estimulando através das atividades as habilidades psicomotoras e sociais bem como criarão oportunidade no ingresso desportivo de alto rendimento, priorizando a formação em cada uma das modalidades e a chance de abrir outras portas através de toda formação pessoal e social adquirida através da rede protetiva criada pela interação entre diversas regiões e pessoas do Estado. Além disso, são trabalhados valores morais através do esporte. (Vencer, perder, persistir, etc.)

18 - 60 anos - Desenvolver a prática do esporte e do lazer em uma perspectiva integradora, socializadora e prazerosa, promovendo hábitos saudáveis, ampliando a visão cidadã e potencializando a autoestima.

Acima de 60 anos - A atenção e o cuidado em promover atividades que fidelizem esta faixa da população, em torno de uma proposta de qualidade de vida através de atividades físicas, de lazer e de socialização, buscando potencializar níveis de saúde biopsicossocial.

Pessoas Portadoras de Deficiências - Promoção de inclusão social através de atividades lúdico esportivas, mobilizando as famílias e oferecendo uma alternativa de lazer e socialização para pessoas com deficiência.

4.3. Plano de Aula

Abordagem: Momento da recepção aos alunos, realização da chamada, inserção de uma abordagem explicativa sobre o objetivo da atividade que será executada e apresentação do conteúdo. Duração: até 5 min.

Aquecimento: O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja em treinamento, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. A fase de

aquecimento deve ter o caráter lúdico, fazendo esta etapa ser divertida, motivadora e parte do plano de desenvolvimento do tema transversal. Duração: até 10 min.

Trabalho Técnico: Fase de desenvolvimento do trabalho ligado às valências físicas e aos fundamentos da modalidade. Deve ser executado de forma a exigir de cada aluno o desenvolvimento máximo conforme suas limitações. Duração: até 10 min.

Recreação/ jogo: Ápice da aula, a fase da Recreação/Jogo/Competição deve manter a característica da modalidade, acontecer de forma dinâmica, lúdica e motivadora. Duração: até 20 min.

Volta a calma: Assim como é indispensável o aquecimento antes de uma atividade a volta a calma após o esforço também deve ser considerado, e esta tem como objetivos: Facilitar a descontração e recuperação do músculo; Redução progressiva da atividade orgânica; facilitar a eliminação dos produtos residuais indesejáveis, resultantes da atividade muscular; favorece o retorno à calma mental. Duração: até 5 min.

4.4. AÇÕES DO PROJETO

4.4.1. Horário de Funcionamento

Os polos funcionarão de segunda a sexta-feira, das 07:00 às 19:00, onde as modalidades serão ofertadas com base no estudo de viabilidade estratégica a ser realizado previamente a sua implantação. A definição das modalidades ofertadas em cada polo e seus horários serão definidos a partir da análise das características de cada localidade, bem como da estrutura física da instalação em conformidade com o direcionamento da Secretaria Municipal de Governo. Diante desta definição, serão revisados os conteúdos das atividades, adquiridos os materiais de aula e selecionados os profissionais necessários à execução das atividades.

Contudo, segue modelo de quadro de horários proposto para o Projeto, ressaltando que podem haver mudanças no quadro de horários e nas modalidades aqui propostas, os quais dependem exclusivamente da definição do local onde serão instalados os polos.

Alongamento				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07:00 às 08:00	07:00 às 08:00	07:00 às 08:00	07:00 às 08:00	07:00 às 08:00
16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00
Ginástica Dance - Zumba				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:00 às 09:00	08:00 às 09:00	08:00 às 09:00	08:00 às 09:00	08:00 às 09:00
13:00 às 14:00	13:00 às 14:00	13:00 às 14:00	13:00 às 14:00	13:00 às 14:00

Pilates				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00
17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00
Treinamento Funcional				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00
18:00 às 19:00	18:00 às 19:00	18:00 às 19:00	18:00 às 19:00	18:00 às 19:00
Ginástica Aeróbica				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11:00 às 12:00	11:00 às 12:00	11:00 às 12:00	11:00 às 12:00	11:00 às 12:00
15:00 às 16:00	15:00 às 16:00	15:00 às 16:00	15:00 às 16:00	15:00 às 16:00
Ginástica Rítmica				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00
14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00
Jiu-Jitsu				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:00 às 09:00	08:00 às 09:00	08:00 às 09:00	08:00 às 09:00	08:00 às 09:00
14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00	14:00 às 15:00
Judô				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00
17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00
Karatê				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00
16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00
Kickboxing				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11:00 às 12:00	11:00 às 12:00	11:00 às 12:00	11:00 às 12:00	11:00 às 12:00
18:00 às 19:00	18:00 às 19:00	18:00 às 19:00	18:00 às 19:00	18:00 às 19:00
Muay Thai				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07:00 às 08:00	07:00 às 08:00	07:00 às 08:00	07:00 às 08:00	07:00 às 08:00
13:00 às 14:00	13:00 às 14:00	13:00 às 14:00	13:00 às 14:00	13:00 às 14:00
Boxe				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00
17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00
Capoeira				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00
Xadrez				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00	10:00 às 11:00
16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00	16:00 às 17:00
Tênis de Mesa				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00	09:00 às 10:00
15:00 às 16:00	15:00 às 16:00	15:00 às 16:00	15:00 às 16:00	15:00 às 16:00
Futebol				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07:00 às 08:30	07:00 às 08:30	07:00 às 08:30	07:00 às 08:30	07:00 às 08:30
17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00
Futsal				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:30 às 10:00	08:30 às 10:00	08:30 às 10:00	08:30 às 10:00	08:30 às 10:00
16:00 às 17:30	16:00 às 17:30	16:00 às 17:30	16:00 às 17:30	16:00 às 17:30

4.4.2. Turmas e Frequência

Serão aplicados controles de frequência que serão responsáveis por colher as informações e resultados relativos à execução das atividades. Todas as turmas terão a capacidade máxima estabelecida a partir da definição do local onde serão instalados os polos de atividades, sendo certo de que todos os polos deverão atender no mínimo 100 (cem) pessoas por dia, distribuídas entre as modalidades a serem ofertadas.

A abertura de turmas e modalidades dependerá de um número mínimo de 5 alunos para seu início. Atividades com número de inscrições e frequência inferior a 20% da capacidade máxima estabelecida, durante 02 (dois) meses consecutivos, serão reavaliadas e retiradas do quadro, podendo dar lugar a outras modalidades, que poderão ser escolhidas mediante pedido e procura dos usuários do polo.

4.4.3. Atendimento Multidisciplinar

Para alcançar seus objetivos, o projeto prevê a atuação de uma equipe de profissionais multidisciplinares que atuarão em conjunto com a oferta das modalidades. Para isso, cada polo terá atendimento com um Nutricionista e um Psicólogo uma vez na semana. Os atendimentos serão restritos aos usuários matriculados nos polos. Os dias e horários serão informados e divulgados com antecedência aos usuários para que façam o agendamento e garantam seu atendimento.

O Assistente Social estará presente todos os dias em cada um dos 06 (seis) polos, onde estará fazendo atendimentos, quando necessário, e será o principal responsável

pelo contato do polo com a rede pública do Município, seja na área da saúde, educação, dentre outros.

A atuação do massoterapeuta funcionará como apoio às outras modalidades, onde o profissional atuará durante um horário específico em todos os 06 (seis) polos, todos os dias da semana, realizando atividades de relaxamento e estimulação muscular.

4.5. MODALIDADES

Os polos poderão oferecer todas as modalidades sugeridas e apresentadas abaixo, dependendo de sua estrutura, tamanho e característica local. As modalidades serão fixadas a partir da definição de cada Unidade, onde serão avaliados os seguintes critérios: área/tamanho do imóvel locado, capacidade e disponibilização de salas, locais apropriados para as modalidades ao ar livre, como por exemplo, futebol, futsal, capoeira, dentre outros, e, sobretudo, a localidade onde será instalada cada Unidade.

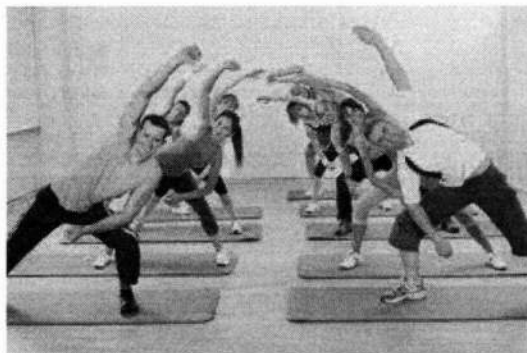
As modalidades sugeridas são:

4.5.1. Ginástica Aeróbica



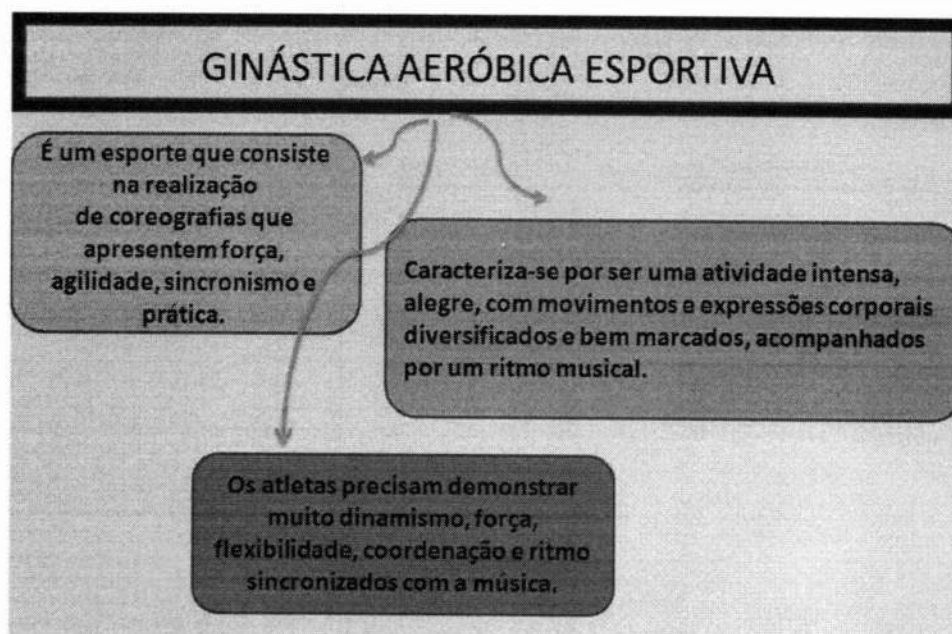
Em sentido estrito, chama-se ginástica aeróbica as atividades físicas caracterizadas por movimentos rítmicos e intensos com elevado gasto calórico, pois, exige bastante da pessoa e gera impacto sobre as articulações, deixando a pessoa mais saudável a partir do momento em que ela começa a se exercitar e criar movimentos, estes causadores de esforço físico que pode ser suprido pela oxigenação normal da respiração, quase sempre acompanhados de música, e que produzem um aumento metabólico e uso de substratos benéficos ao organismo.

Ginástica aeróbica pode ser qualquer atividade física caracterizada pela prática de exercícios isotônicos, ou seja, esforços musculares em que existe a manutenção da tonicidade muscular, com modificação do comprimento e volume da mesma medida do tempo. Geralmente são exercícios em que não há uma exaustão por acúmulo excessivo de ácido láctico, onde o consumo de oxigênio pelo músculo é proporcional, e que por conseguinte o ganho anabólico é menor quando comparado com os exercícios anaeróbios.



Os exercícios aeróbicos usam grandes grupos musculares, rítmica e continuamente, elevando os batimentos cardíacos e a respiração durante algum tempo. O exercício aeróbico é longo em duração e moderada em intensidade. Dentre algumas das atividades aeróbicas mais comuns estão: andar, correr, pedalar e remar. Aeróbica por definição, significa com ar ou oxigênio.

A ginástica aeróbica (d)esportiva (ou ginástica aeróbica de competição, ou ainda pelos acrônimos GAE ou GAD) caracteriza-se por ser uma atividade intensa, alegre, com movimentos e expressões corporais diversificados e bem marcados, com um acompanhamento rítmico e musical. Os atletas precisam demonstrar muito dinamismo, força, flexibilidade, coordenação e ritmo sincronizados com o acompanhamento musical. Seus eventos são divididos em cinco: individual feminino e masculino, pares mistos, trios e grupos de cinco.



Quais os benefícios dessa prática?

De uma forma resumida, ela é muito benéfica para o bem-estar geral do praticante. Pelo fato dela ser uma modalidade completa e cheia de ritmos dinâmicos, ela favorece o nosso corpo

e espírito. Quando dizemos espírito, queremos dizer que ela possibilita uma maior socialização, autoestima, alivia o stress e até melhora a disposição da pessoa.

Vale mencionar que a atividade física, em geral, é essencial para manter uma vida saudável. Mas como dito, a Ginástica Aeróbica apresenta muitos benefícios. Por exemplo, além do que já foi citado, ela melhora sua coordenação motora, condicionamento físico, desempenho cardiovascular e a sua circulação sanguínea.

Ela ainda é ótima para fortalecer os seus músculos, aperfeiçoar sua postura, exercitar a respiração e aumentar o ritmo cardíaco. O melhor disso tudo, é que todos esses benefícios são "produzidos" por uma prática extremamente prazerosa, principalmente se for realizada do modo correto.

Quem pode praticar?

Todas as pessoas que estejam dispostas a mudar seus hábitos de vida e sair do sedentarismo podem praticar a ginastica aeróbica. Porém vale sempre lembrar que toda regra possui sua exceção.

É fundamental que a pessoa que possui interesse em praticar este tipo de atividade física verifique sua condição de saúde. É preciso consultar seu médico regularmente e o mesmo autorizar a prática é importante.

Pessoas que portam algumas doenças podem não ser indicadas para a prática de ginastica aeróbica e assim, precisam procurar outra alternativa para sair do sedentarismo.

Conversar sempre com o médico e o profissional de educação física para não correr riscos e alcançar seus objetivos é essencial, estes são profissionais capacitados para a correta avaliação do tipo de exercício adequado para o seu biotipo.

Do mais, a ginastica aeróbica funciona para todas as idades, sexos, gestantes (acompanhadas por um profissional) e se mostra uma grande aliada para a melhoria da qualidade de vida de um modo geral.

4.5.2. Treinamento Funcional



O treinamento funcional é um método de atividade física baseada em movimentos do cotidiano, como levantar, agachar, puxar ou empurrar. O objetivo desses exercícios é fortalecer, definir, melhorar a flexibilidade e aumentar a resistência e o equilíbrio corporal para os movimentos do dia a dia.

Uma das diferenças entre a ginástica funcional e os exercícios de academia é a utilização de poucos acessórios para a sua execução. Essa modalidade de exercício não necessita de aparelhos e, por isso, pode ser feita até mesmo em casa ou ao ar livre. Mesmo com resultados parecidos, a principal diferença está na estimulação dos músculos e na complexidade. Enquanto os aparelhos de academia fazem estímulos em áreas isoladas, a ginástica funcional age no corpo todo, é mais complexa, dinâmica e descontraída.

A ginástica funcional deve respeitar os limites individuais dos praticantes. Por conta disso, pode ser realizada por qualquer pessoa, independentemente da idade. Assim como em qualquer atividade física, os idosos recebem uma atenção especial e, geralmente, seus exercícios são adaptados para casos de doenças ortopédicas, como artrite ou artrose.

Quais os benefícios dessa prática?

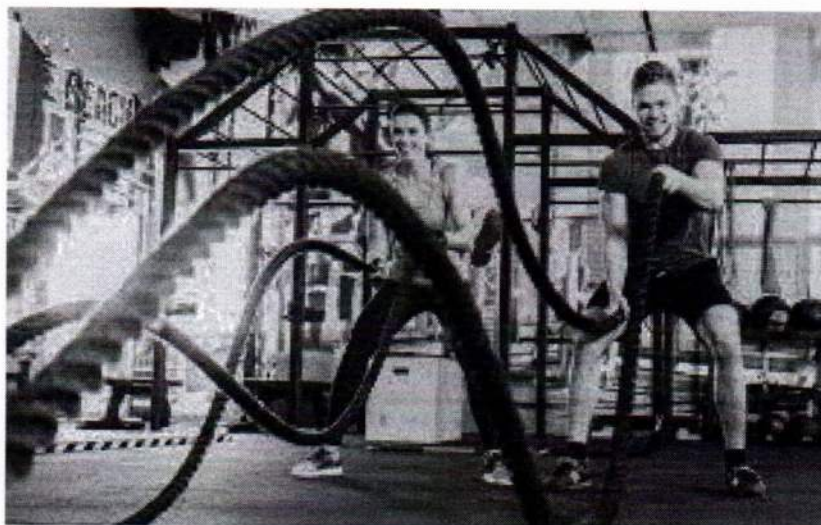
- Melhora na postura;
- Mais equilíbrio e agilidade;
- Flexibilidade;
- Coordenação motora;
- Força muscular;
- Melhora no sistema cardiorrespiratório;
- Alívio de dores nas costas.

Os exercícios exigem um grande gasto calórico e tonificam os músculos, contribuindo assim, para um emagrecimento saudável. O treino funcional é indicado para qualquer indivíduo, de qualquer idade, desde crianças até idosos, de atletas à sedentários.

Quem pode praticar?

Em princípio, qualquer pessoa sadia e com idade adequada pode fazer o treinamento funcional, mas pessoas que já praticam esportes ou atividades físicas se adaptam melhor a ele. Antes de se submeter ao Treinamento Funcional, o praticante deve consultar um médico e informar ao instrutor qualquer restrição ou problema de saúde que tenha e que possa ser agravado com a prática de exercícios físicos.

Além de fatores como idade e sexo, a prática do treinamento funcional deve obedecer ao histórico de cada praticante. Devido à complexidade envolvida, esse método não é um dos mais indicados para as pessoas previamente sedentárias.



4.5.3. Jiu-jitsu



Para começarmos a compreender essa luta, podemos tomar a tradução imediata do termo jiu-jitsu, que seria "caminho suave". Isso se deve aos seus princípios básicos, uma vez que essa prática privilegia o equilíbrio e o sistema de alavancas do corpo humano em detrimento do uso da força e das armas. Ou seja, uma luta que prioriza a consciência corporal ao invés da força, não pode ser associada às arruaças de rua.

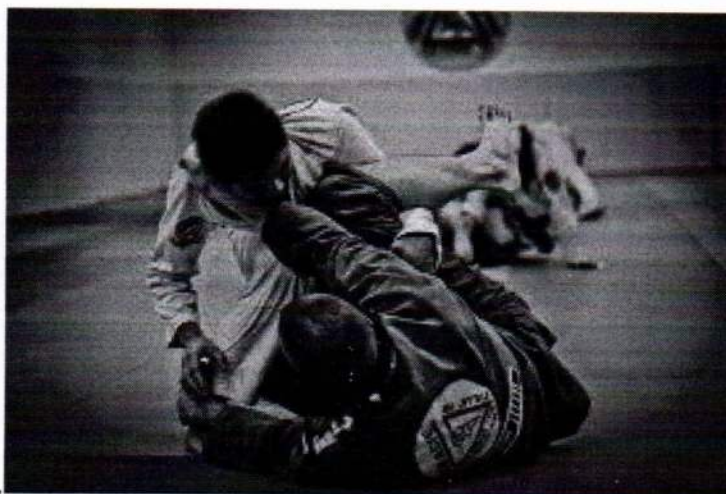
A história do jiu-jitsu remete à Índia. Acredita-se que essa técnica teria sido criada por monges budistas, que buscavam um método de defesa pessoal. Conforme o budismo teria se expandido, o jiu-jitsu também o teria. Assim, sua prática e ensinamentos passaram pela China até atingir o Japão, local onde a técnica foi popularizada.

Atualmente, o jiu-jitsu é um esporte reconhecido e regulamentado, em nosso país, pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu. Em nível regional, há as federações estaduais. As principais competições nacionais são o campeonato brasileiro, o campeonato brasileiro de equipes e o campeonato brasileiro de estreantes.

Os níveis de desenvolvimento de um atleta são representados pela cor da faixa que amarra o seu quimono. Para atletas adultos, as cores são: branca, azul, roxa, marrom, preta, coral e vermelha, em ordem crescente de habilidade. Já no que se refere às crianças, como modo de incentivo, há a inclusão de outras três cores de faixa, localizadas entre a branca e a azul, são elas: amarela, laranja e verde.

Sobre as regras:

- A área de disputa entre dois atletas, chamada de ringue, tem área variável entre 64 e 100 metros quadrados. É restrita uma área menor para o combate, de modo que reste uma parte específica denominada de área de segurança. A cor do tatame da área de segurança é diferente da cor do tatame voltado à área de combate;
- Antes de iniciar uma luta, os atletas devem passar por uma supervisão da organização do campeonato. Sua função é a de verificar se as unhas estão curtas, qual a cor da faixa e se o quimono está em condições ideais para a realização do combate;
- Vence uma luta, o atleta que finalizar o outro. No entanto, há casos de combates em que isso não ocorre. Nesse caso, são contabilizados os movimentos de cada atleta e é feita uma somatória dessa pontuação. É considerado o vencedor aquele que somar mais pontos durante a luta.



Quais os benefícios dessa prática?

1. Combate a ansiedade e o estresse

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial que ensina aos alunos torções, estrangulamentos e mobilizações em movimentos altamente flexíveis que exigem força e muito condicionamento físico.

Por isso, as aulas desgastam o organismo, liberando dopamina, o hormônio do prazer. Assim, o praticante se sente mais motivado, fica com a autoestima elevada e mais disposto para encarar os desafios do dia a dia, ou seja, é um excelente remédio para combater tanto a ansiedade quanto os sintomas do estresse.

Até mesmo pessoas diagnosticadas com depressão conseguem viver melhor após o início das aulas, pois ficam mais positivas e confiantes de si mesmas.

2. Disciplina

Assim como as demais artes marciais, o Jiu-Jitsu disciplina os praticantes. É preciso praticar o respeito, humildade, senso de humanidade, compaixão e abertura para o diálogo.

Inúmeros valores também são ensinados nos treinamentos, como a capacidade de superação, de saber pensar sobre pressão ou ter resiliência.

Também podemos citar a persistência para aprender determinado golpe e ainda para superar os objetivos, como a vitória diante de um bom adversário.

3. Defesa pessoal

O desenvolvimento da defesa pessoal traz mais segurança e faz com que o praticante se torne mais alerta em relação aos riscos de violência no dia a dia, principalmente para as mulheres em relacionamentos pouco saudáveis.

Uma das vantagens é que o jiu-jiteiro consegue imobilizar uma pessoa mais pesada em questão de segundos, contendo a situação, ou seja, trata-se de uma arte marcial ideal para muita gente, de crianças a adolescentes, passando por idosos e adultos.

4. Define o corpo

Nos treinamentos, um dos benefícios do Jiu-Jitsu é que o praticante movimenta todos os músculos, queimando mais de 800 calorias por aula, ou seja, a definição do corpo é uma consequência natural do esporte.

Há muitos exercícios de alongamento e condicionamento físico, sem falar nos rolês que exigem muito preparo. São minutos que desgastam o corpo e fazem com que as células trabalhem favoravelmente em prol do fortalecimento muscular.

5. Contribui com a saúde do coração

Contendo atividades aeróbicas e anaeróbicas, o esporte não é restrito aos movimentos no chão. Trata-se de um conjunto que auxilia na respiração e na circulação sanguínea, aspectos fundamentais para auxiliar na saúde do coração.

Dessa maneira, os praticantes de Jiu-Jitsu mantêm o fortalecimento cardiovascular. As aulas também aceleram o metabolismo, traz mais saúde para o sangue, veias e células, sendo uma modalidade ideal para quem quer viver melhor e com mais qualidade.

6 . Melhora o condicionamento físico

Como cada aluno tem um determinado metabolismo, existem vários casos de pessoas que chegam a queimar até 1000 calorias em apenas uma aula de 1h30 de Jiu-Jitsu.

Assim, o praticante pode até mesmo se destacar em outras atividades, como em uma corrida, caminhada, ciclismo, natação, escalada etc. O Jiu-Jitsu é um excelente complemento que ajuda no condicionamento físico tanto dos amadores quanto dos profissionais.

Quem pode praticar?

O Jiu-Jitsu tem a capacidade de se adaptar a qualquer um. Mas como toda a atividade física, o praticante primeiro precisa solicitar a liberação médica. Caso possua alguma limitação, o professor auxiliará o aluno como deve conduzir.

Para as mulheres, o Jiu-Jitsu, além do objetivo esportivo, de gerar campeãs, também propicia o importante ensino da defesa pessoal. Em um país como o Brasil, onde um estupro ocorre a cada 11 minutos, é fundamental que a mulher tenha noções básicas de como se defender, e, principalmente, de como sair de uma situação de desvantagem.

Com o Jiu-Jitsu, as mulheres aprendem técnicas tanto para sair de uma posição de chão, mesmo tendo uma pessoa mais pesada em cima dela, quanto golpes para aplicar enquanto estão em pé, caso sofram ataques nesta posição.

Já para as crianças, o Jiu-Jitsu é uma forma de aprendizado, que ajuda a moldar o caráter dos pequenos. Em uma aula de Jiu-Jitsu, as crianças aprendem sobre a hierarquia, o respeito às regras e aos companheiros, desenvolvem a concentração, aprendem a controlar a ansiedade, e, além de tudo isso, praticam uma atividade física que movimenta o corpo todo.

Portanto, não há contraindicações para a prática do Jiu-Jitsu. Cada um com seu objetivo, mas todos em busca de crescimento e evolução pessoal.

4.5.4. Judô



Judô é uma arte marcial praticada como esporte, criada por Jigoro Kano em 1882. O judô é uma adaptação do jiu-jitsu, que tem por objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecer o corpo, o físico e a mente de forma integrada. Foi considerado esporte oficial no Japão no final do século XIX.

O judô tem grande aceitação em todo o mundo, um dos esportes mais praticados, e uma das únicas artes marciais disputadas nas Olimpíadas. Sua prática não é restrita somente a homens com vigor físico, estendendo-se também a mulheres, crianças e idosos.

Os judocas são divididos em duas categorias: principiantes (kiu) e mestres (dan). A cor da faixa utilizada na vestimenta indica o grau de aprendizado. Os principiantes usam, nesta ordem, faixa branca, azul, amarela, laranja, verde, roxa e marrom. Os mestres utilizam a faixa preta, a listrada de vermelho e branco e a vermelha.

O judô é controlado pela Federação Internacional de Judô (IJF), instituída em 1952, e pela Confederação Brasileira de Judô (CBJ).

A luta acontece em uma plataforma, o tatame, com o objetivo de alcançar um ponto através de um dos seguintes golpes: derrubar o adversário, obrigando-o a colocar os ombros no chão; imobilizá-lo por trinta segundos; e chave-de-braço.

Quais os benefícios dessa prática?

O judô une técnicas do jiu-jitsu a outras artes orientais. A prática possui regras claras e proibições rígidas, passíveis de expulsão do atleta do tatame, tais como golpes no rosto e movimentos que possam lesionar o pescoço e as vértebras do adversário. Por isso, é importante tirar da mente que se trata de uma atividade violenta.

Segundo a UNESCO, ele é um dos melhores esportes para serem praticados durante a infância (entre 4 e 14 anos), pois une jogo e diversão. Por isso, deve ser iniciado o quanto antes. Além disso, o judô infantil traz inúmeros benefícios para as crianças. Veja alguns deles.

Fisicamente, o judô desenvolve habilidades como:

- força;
- velocidade;
- resistência;
- equilíbrio;
- agilidade;
- flexibilidade;
- pensamento rápido;
- coordenação motora;
- desenvolvimento da inteligência;
- expressão e domínio corporal;
- situação espacial.



Moralmente falando, o judô ajuda na formação da criança como indivíduo, contribuindo em aspectos como:

- disciplina;
- cortesia;
- paciência;
- autocontrole;
- sociabilidade;
- respeito ao próximo;
- redução da timidez;
- saber perder;
- senso de responsabilidade.

Quem pode praticar?

Praticamente não há restrições de idade para a prática do judô. Portanto, ele pode ser praticado por pessoas de todas as idades. No entanto, é importante passar por um médico antes de começar a prática, para que a saúde geral do futuro atleta possa ser avaliada.

4.5.5. Karatê



Tradicionalmente, o karatê não é uma arte marcial de combate. Seu desenvolvimento foi baseado no aprimoramento de técnicas de autodefesa. No entanto, no fim do século 20, passou a ser mais difundido o seu caráter competitivo.

Há duas modalidades principais de karatê, chamadas kata e kumite. Elas são divididas da seguinte forma:

- **Kata:** nesta modalidade, não há contato físico. Cinco juízes atribuem pontos ao carateca de acordo com o seu desempenho, com base na execução correta e na velocidade dos movimentos. Há também as apresentações em trios, em que deve ser observada a sincronia entre os membros da equipe. A competição nesta modalidade lembra o que acontece na ginástica artística.
- **Kumitê:** essa modalidade coloca dois caratecas em combate. As lutas duram de dois a cinco minutos. Os pontos são atribuídos aos golpes desferidos variando, inclusive, o valor da pontuação dependendo da área do corpo do adversário que foi atingida.

Os combates de kumitê levaram à criação de regras para que os golpes de karatê não causem ferimentos graves entre seus praticantes.

A luta é iniciada pelo comando do árbitro, quando ele fala "hajime".

A marcação de pontos deve ser feita com golpes limpos, potentes e de qualidade técnica. Assim como no judô, as pontuações são divididas entre yuko, waza-ari e ippon:

- **Yuko:** 1 ponto. Corresponde a um soco na área do abdômen, do peito, do rosto ou costas.
- **Waza-ari:** 2 pontos. Equivale a um chute nas áreas das costas, do abdômen ou do peito, ou chute nas laterais do tronco.
- **Ippon:** 3 pontos. Ao contrário do judô, não encerra a luta. Corresponde a um chute na cabeça ou nas laterais do pescoço ou uma queda seguida de um ataque tecnicamente correto. É importante ressaltar que a pontuação pelo soco no rosto é dada pela técnica, e não pela força. Não é permitido machucar o adversário.

Quais os benefícios dessa prática?

Fisicamente, o Karatê é bom para o coração, fortalece ossos e músculos, cria resistência, desenvolve coordenação motora e visual, e torna o organismo menos suscetível à ferimentos e doença.

Mentalmente, o Karatê ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança e compreensão, bem como a concentração e foco.

Espiritualmente, ao longo do treino consegue-se visualizar a verdadeira razão "Shinga". Normalmente, é realizada uma meditação no início do treino como preparação para a aula, ajudando o praticante a relaxar e a ganhar tranquilidade.

Além destes, há outros benefícios como:

- Trabalha o corpo todo
- Ajuda a emagrecer
- Estimula a respiração e a capacidade cardiovascular
- Melhora a coordenação motora
- Aumenta a concentração
- Melhora a autoestima e o controle emocional

Quem pode praticar?

Primeiro de tudo, o karatê não tem uma idade certa para iniciar e pode ser praticado por crianças, adolescentes, adultos e idosos.

No karatê há praticantes de todas as idades, porém, na maioria das vezes começam com 6 anos, pois a criança já assimila os ensinamentos e consegue entender melhor.

Quanto a idade máxima para praticar o karatê, também não há regra. Se a pessoa está tendo condições e saúde e liberação médica ela pode fazer o Karatê sim.

4.5.6. Muay Thai

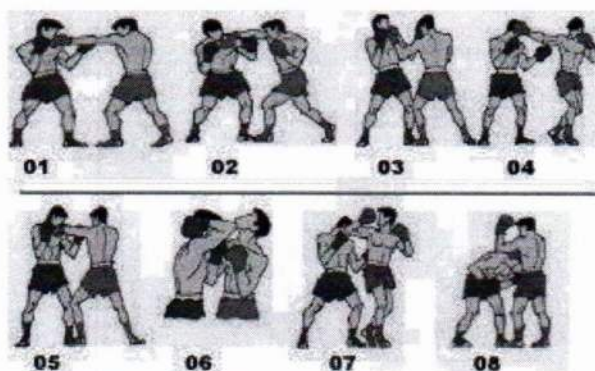


O Muay Thai é uma luta marcial tailandesa, conhecida como a "luta das 8 armas". Essas armas são as partes do corpo utilizadas nos golpes: dois cotovelos, dois punhos, dois joelhos e a combinação das duas canelas e dos dois pés.

Também chamado de *thai boxe* ou boxe tailandês, o Muay Thai utiliza socos, cotoveladas, joelhadas, chutes e técnicas de esquiva e proteção.

O Muay Thai surge como uma técnica de defesa e de guerra, desenvolvida pelos tailandeses para sua proteção e para a defesa do seu território contra os inimigos.

Essa luta se difundiu na Tailândia e, além dos propósitos militares, começou a ser praticada como um esporte. Hoje o Muay Thai tem adeptos no mundo todo e em 2016 tornou-se um esporte olímpico.



Quais os benefícios dessa prática?

. Melhorar o contorno corporal

As aulas são intensas e os músculos são bem trabalhados por isso, as coxas, os glúteos e os braços ficam mais firmes e fortes, ficando bem torneados, sem camadas de gordura e celulite.

Melhorar o condicionamento físico

Ao praticar exercícios de forma intensa a circulação sanguínea aumenta, fazendo com que o coração tenha que trabalhar com mais força e mais intensamente, o que melhora o condicionamento físico. Com o passar dos dias o cansaço, que inicialmente chegava em 3 minutos de aula, demora um pouco mais para aparecer.

Fortalecer e tonificar os músculos

Como os chutes e os pontapés são dados com força e de forma repetida, os músculos precisam trabalhar com mais intensidade aumentando seu tônus, ficando mais firmes. Além disso, à cada aula os músculos se tornam cada vez mais resistentes.

Emagrecer

Para realizar o treino corretamente deve-se ter uma boa concentração e coordenação de movimentos entre braços e pernas, o que aumenta o gasto calórico dos exercícios e facilita a queima de gordura. No entanto, para emagrecer mais rápido é importante adequar a alimentação.

Melhorar a autoestima

Isso acontece porque a pessoa passa a se sentir mais segura e confiante cada vez que vai a uma aula, melhorando sua imagem de si mesma e o relacionamento com os outros.

. Disciplinar a mente e o corpo

Esta prática requer disciplina de treinos para que a luta possa ser dominada e melhores resultados sejam observados. A concentração para realizar cada movimento faz com que a mente esteja focada em apenas uma coisa, o que também favorece o desempenho escolar e no trabalho.

Quem pode praticar?

Qualquer um pode fazer Muay Thai. Crianças a partir dos cinco anos de idade treinam Muay Thai, assim como diversas pessoas com mais de 50 anos.

O exercício físico proporcionado pela arte marcial traz benefícios para todas as faixas etárias e todos os tipos de corpo.

4.5.7. Kickboxing



O kickboxing é um esporte pertencente ao grupo de artes marciais praticado por meio de chutes e socos. Considerada uma luta moderna, essa prática foi criada com base em outros tipos de lutas de origem asiática, mesclando alguns de seus movimentos, como é o caso do karatê.

Segundo a WAKO (Associação Mundial de Organizações de Kickboxing), o esporte pode ser realizado em nível competitivo ou recreativo, dependendo das aspirações de cada praticante. A instituição afirma que o kickboxing é uma luta projetada para melhorar a saúde do corpo, gerando força e resistência.

A graduação do kickboxing é dada através de faixas (branca, amarela, laranja, verde, azul, marrom e preta), que servem para identificar os praticantes de acordo com sua experiência e tempo de luta. Ele conta que há diferentes sub-modalidades dentro do esporte. Entre elas:

Musical forms

É feita uma apresentação com ou sem armas, de modo individual. O atleta escolhe uma música e faz uma coreografia simulando uma luta, realizando movimentos de ataque e defesa.

Light contact

É uma luta que envolve golpes de socos e chutes dados acima da linha da cintura, sem excesso de força, apenas golpes controlados. Vence o atleta que fizer mais pontos ao tocar o adversário.

Point fight

A luta é pausada a cada ponto e golpe contundente desferido no adversário. É uma das modalidades que mais se assemelham ao karatê, uma das origens do kickboxing.

Full contact

A luta é realizada com total contato, valendo pontuar e nocautear. Entretanto, os socos e chutes só podem ser executados da cintura para cima.

Low kicks

Exatamente igual ao full contact, mas com a permissão de que sejam realizados golpes que envolvem chutes nas coxas.

K1

É a modalidade mais completa de todas, em que todos os golpes (socos, chutes e joelhadas) podem ser aplicados em todo o corpo (exceto partes genitais), visando sempre o nocaute.

Quais os benefícios dessa prática?

De acordo com Edson, o kickboxing é considerada uma atividade mista, que envolve tanto a capacidade aeróbia, que são atividades de baixa e moderada intensidade que proporcionam uma melhoria cardiorrespiratória (aumento de fôlego), quanto a capacidades anaeróbia, que são as atividades de alta intensidade que trabalham força e potência.

Entre os principais benefícios do kickboxing estão:

- Manutenção da saúde e fortalecimento físico
- Equilíbrio físico e mental
- Estabilidade emocional
- Manutenção do peso
- Disciplina do jovem em todas as suas áreas de atuação

- Integração social com os demais companheiros e com a sociedade, respeitando o próximo e a si mesmo.

Quem pode praticar?

O kickboxing é uma luta aberta para todos os gêneros, com a recomendação de que seja praticada a partir dos oito anos de idade. Entretanto, assim como qualquer tipo de atividade física, há algumas restrições em torno dessa modalidade.

O educador físico Edson Santos conta que, por ser considerada uma atividade prática de alta intensidade, é aconselhado que o histórico de saúde do praticante seja apresentado.

"Pessoas que possuem pressão alta ou baixa, assim como algum problema cardíaco, devem possuir uma liberação médica, dadas as variações de pressão e frequência cardíaca durante a prática dos exercícios", diz o educador físico.

4.5.8. Capoeira



Nem todo mundo sabe que a capoeira nasceu durante a época da escravidão no Brasil. Pesquisas indicam que entre 3 e 5 milhões de africanos foram trazidos para trabalhar à força, principalmente na agricultura, mineração ou com serviços domésticos. A capoeira era, nessa época, uma forma de luta e resistência dos escravos. Estes, proibidos de praticar qualquer tipo de luta pelos senhores de engenho, "disfarçavam" os movimentos de combate com música e dança, criando assim a capoeira.

Por ser uma expressão cultural transmitida de forma oral por muitas gerações, não se sabe ao certo a origem do termo capoeira. Duas explicações são consideradas as mais prováveis.

A primeira remete ao idioma tupi. "Ka'a" significa *mata* e puêra significa *o que foi*. Os escravos que escapavam das propriedades rurais muitas vezes se escondiam em áreas de mata rasteira, de agricultura indígena.

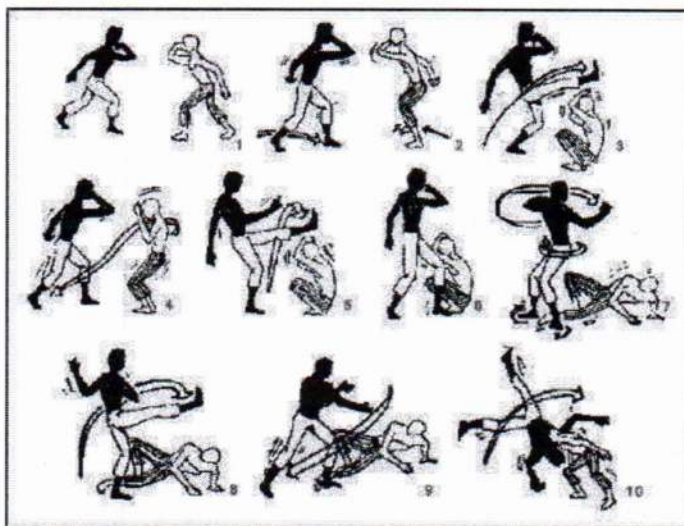
A segunda explicação vem de um cesto chamado de capoeira no qual os escravos transportavam mercadorias para os centros comerciais da época. Alguns historiadores acreditam que, neste trajeto, os escravos praticavam a mistura de dança e luta, que terminou apelidada com o nome do cesto.

Apesar de existirem muitos estilos de capoeira, são dois os mais conhecidos:

Capoeira Angola: estudos indicam que o nome vem do porto de Angola, principal ponto de embarque dos escravos africanos. Para os portugueses, todos os escravos trazidos da África eram chamados de angolanos. É um estilo mais lento, com movimentos praticados perto do solo, muito sutis. O mestre mais famoso da capoeira angola é Pastinha, que em 1941 fundou o Centro Esportivo de Capoeira Angola (CECA), no Largo do Pelourinho, em Salvador.

Capoeira Regional: este estilo foi criado pelo Mestre Bimba, originalmente com o nome "luta regional baiana". A capoeira regional tem fortes elementos de artes marciais nos seus movimentos. É um jogo mais rápido, cheio de fundamentos próprios e ordens de aprendizado, a famosa "sequência de ensino".

Existem muitas formas de ensinar a capoeira na aula de Educação Física. Em comum entre todas, está a importância de falar da história e cultura por trás deste esporte, além de garantir que os alunos façam os movimentos de forma segura.



Quais os benefícios dessa prática?

- 1-Melhora as condições psicomotoras.
- 2-Alonga todos os membros corporais.
- 3-Melhora os reflexos
- 4-Ajuda na coordenação dos movimentos diários
- 5-Fortalece a musculatura de todo corpo
- 6- Melhora a postura
- 7- Ativa a circulação sanguínea corporal e cerebral

8- Ajuda no equilíbrio emocional

9- Sincroniza movimentos com musicalidade

10- Melhora o sono, tira o stress e provoca o bem estar.

Atualmente a capoeira é considerada patrimônio cultural brasileiro, reconhecida desde 2008. Encontra-se presente em todo território nacional, e em mais de 200 países, sendo também classificada como uma das maiores divulgadoras da cultura do Brasil no exterior.

Quem pode praticar?

Crianças, idosos, adolescentes, pais, mães, filhos (as), alunos de outras modalidades, todos podem participar da roda de Capoeira, a partir da musicalidade, do jogo, da ludicidade que envolve essa prática, é só uma questão de contato, de vivência. Essa prática se torna mais atrativa uma vez que não existem delimitações de idade, gênero e outros, e todos podem interagir com todos.

4.5.9. Boxe



Na Antiguidade, antes mesmo das civilizações grega e romana, há indícios arqueológicos que indicam que o homem praticava lutas usando as mãos, desferindo golpes uns contra os outros. Os gregos e romanos também praticavam lutas deste tipo com objetivos esportivos (caso dos gregos) ou de simples diversão (caso dos romanos).

Porém, o boxe, que também é conhecido como pugilismo, só ganhou algumas regras, aproximando-se do que é hoje, no século XVII, no Reino Unido. Foi no ano de 1867, que o uso de luvas e o número de assaltos foram determinados como regras oficiais.

Para tornar as lutas mais competitivas, as regras do boxe definiram categorias que variam de acordo com o peso do lutador (boxeador ou pugilista).

As lutas profissionais possuem, no máximo, 12 assaltos com 3 minutos cada. Porém, em determinadas competições o número de assaltos pode ser menor. Nas Olimpíadas, por exemplo, são 3 rounds de 3 minutos cada.

No final de cada assalto, os lutadores ganham pontos, que são atribuídos por cinco jurados da luta. Estes pontos, definidos por golpes e defesas, servem para definir o ganhador em caso de a luta chegar até o fim. Quando um lutador consegue derrubar o adversário e este permanece por 10 segundos no chão ou não apresentar condições de continuidade na luta, ela termina por nocaute. A luta também pode terminar se um dos treinadores jogar uma toalha branca no ringue. Este gesto significa desistência do lutador comandado pelo treinador que jogou a toalha.

Quais os benefícios dessa prática?

1. Tonifica os músculos

A prática de boxe esculpe e tonifica a massa muscular. Os grupos musculares dos braços, pernas, abdômen, entre outros, são constantemente trabalhados e fortalecidos durante a repetição de movimentos rápidos e intensos — em alguns casos, para dar um único golpe, faz-se necessário o movimento de todo o corpo.

2. Reduz o estresse

Os benefícios do boxe refletem diretamente na saúde mental do praticante. Ao praticar atividades físicas, há a liberação de endorfina em nossos organismos, substância que contribui para o nosso bem-estar, melhora nosso humor e reduz nossos níveis de estresse físico e mental.

Esse neurotransmissor é responsável pela sensação de prazer, a qual pode ser sentida logo após a prática da atividade. Socar repetidamente um saco de pancadas pode ser uma verdadeira.

3. Aumenta a autoestima

Os exercícios intensos auxiliam na aceleração do metabolismo e na perda de peso: dependendo da intensidade dos movimentos e de fatores como o seu condicionamento físico, uma hora de prática pode queimar até 1.000 calorias!

Além disso, o tônus muscular proveniente da atividade regular deixa o corpo com um melhor aspecto — muitas mulheres comprovam que o esporte ajuda a reduzir medidas. Soma-se a tudo isso a redução de estresse e pronto: nocaute certo na baixa autoestima!

A liberação de endorfinas proveniente da prática do boxe auxilia no aumento de nossa autoestima, pois, como já mencionado, contribui para a melhora do nosso bem-estar.

Quem pode praticar?

O boxe é uma modalidade democrática, que pode ser praticada por pessoas de todas as idades, com diferentes tipos de condicionamentos físicos, respeitos os seus limites.

4.5.10. Pilates



O pilates é um método de treinamento que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhora da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhora do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória. O pilates se baseia em 6 princípios:

Centro de força, também chamado de core, que são os músculos abdominais, que deve ser considerado foco de todos os exercícios, já que promove a estabilização do tronco;

Concentração, já que é preciso ter total concentração na realização dos movimentos para ter os benefícios;

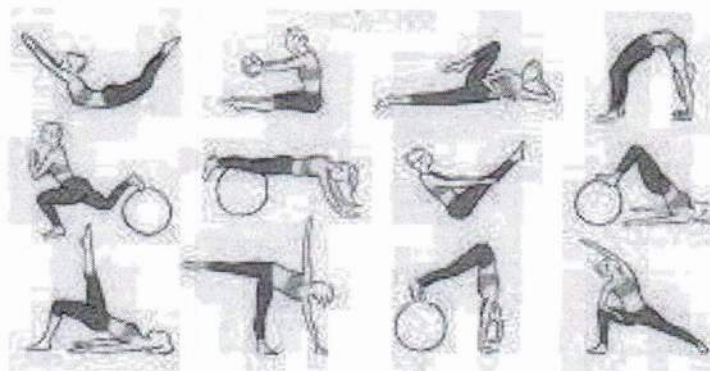
Controle do movimento, com o objetivo de melhorar a coordenação motora;

Fluidez de movimento, para que não haja grandes impactos;

Precisão, que diz respeito à qualidade do movimento;

Respiração, que deve ser sincronizada com cada movimento realizado.

Todos esses princípios são fundamentais para que o pilates seja praticado da melhor forma e, assim, possa garantir vários benefícios. Além disso, para garantir os benefícios do pilates, é importante que seja realizado sob orientação de um profissional especializado, pois



dessa forma é possível garantir que os exercícios mais indicados para a idade e o objetivo sejam realizados corretamente.

Quais os benefícios dessa prática?

O pilates, quando praticado de forma regular e sob orientação de um fisioterapeuta ou profissional de educação física especializado pode trazer diversos benefícios para a saúde, sendo os principais:

- Melhora do equilíbrio e da postura;
- Aumenta a flexibilidade e a mobilidade;
- Melhora a coordenação motora;
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória;
- Diminui a pressão arterial em pessoas que possuem pressão alta, diminuindo o risco de AVC e infarto, por exemplo;
- Fortalece os músculos, diminuindo o risco de lesões, e favorecendo a recuperação muscular após a prática de atividade física;
- Melhora o rendimento na prática de outras atividades físicas;

Além disso, o pilates também pode promover a tonificação dos músculos, prevenindo a ocorrência de infecção urinária em pessoas mais velhas e mulheres grávidas, por exemplo, além de ajudar a aliviar o estresse e aumentar a disposição e a concentração.

Quem pode praticar?

O pilates é indicado para todas as pessoas, seja crianças ou idosos, uma vez que os exercícios são adaptados para cada fase da vida e objetivos. No caso das crianças e adolescentes, o pilates é principalmente indicado para melhorar a postura e a flexibilidade, contribuindo para um crescimento e desenvolvimento mais saudável.

No caso dos idosos, o pilates costuma ser indicado para manter e/ ou melhorar a flexibilidade, a mobilidade, a coordenação e o equilíbrio, sendo útil para prevenir quedas e fraturas, que são mais comuns de acontecer nessa fase da vida.

Além disso, os exercícios de pilates podem ser indicados para recuperar a mobilidade após um trauma, como ossos fraturados, luxação muscular, dor de costas, como lombalgia.

4.5.11. Ginástica Rítmica Desportiva



Ginástica rítmica é um tipo de ginástica desenvolvida com movimentos corporais baseados nos elementos do balé e da dança teatral, numa mistura de arte, criatividade e capacidade física, cuja execução é realizada em sincronia com a música.

Esse ramo da ginástica, também chamado de Ginástica Rítmica Desportiva – GRD, foi reconhecido como modalidade esportiva essencialmente feminina em 1962 pela Federação Internacional de Ginástica. Portanto, nas Olimpíadas e Campeonatos apenas as mulheres participam da competição individualmente ou em equipe.

A ginástica rítmica é fortemente influenciada pela linguagem artística, como o teatro, a música e a dança, em um árduo trabalho de preparação física, criativa e afetiva.

A técnica dos movimentos é realizada com base em movimentos corporais expressivos e ritmados ao som de uma música tema para desenvoltura no tablado. Os elementos corporais são avaliados pelo equilíbrio do corpo, a flexibilidade e rotações.

Os elementos que envolvem a modalidade são os movimentos de mãos livres, sem utilização de aparelhos, e a utilização dos cinco materiais oficiais: arco, bola, corda, maçãs e fita.

Aparelhos utilizados:

Aparelho arco

O arco é o aparelho utilizado na apresentação de saltos e pivots, por exemplo. O material utilizado deve medir entre 80 e 90 cm de diâmetro, além do peso. Aparelho fita

A fita nas competições deve ter pelo menos 6 metros, com largura de 4 a 6 cm, e pesar 35 g. A fita deve ser presa a um estilete com 50 a 60 cm de base e no máximo 1 cm de diâmetro.

Aparelho bola

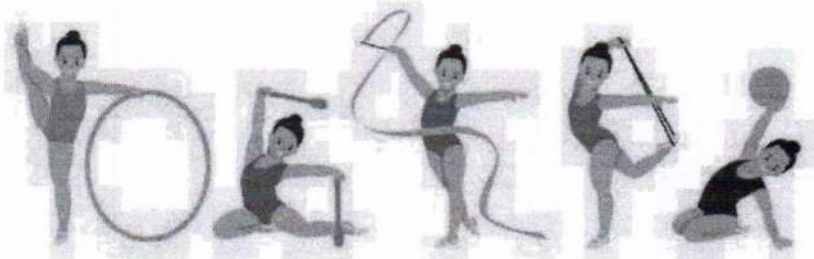
A Bola, fabricada em material de borracha, utilizada na ginástica rítmica deve ser apresentada nos exercícios de flexibilidade e ondas, com um diâmetro de 18 a 20 cm e peso mínimo de 400 g.

Aparelho maçãs

As duas maçãs são utilizadas na execução de movimentos que envolvam equilíbrio. As especificações técnicas deste aparelho são: cada maçã deve ter entre 40 e 50 cm, além de pesar no mínimo 150 g.

Aparelho corda

A corda é utilizada para desenvolver, predominantemente, com o exercício de salto. O material desse aparelho pode ser de sisal ou sintético, com comprimento compatível à altura da ginasta.



Quais os benefícios dessa prática?

A prática da ginástica rítmica traz diversos benefícios para a saúde, veja alguns deles:

- Coordenação motora e controle corporal: Com as exigências deste esporte, a capacidade de controlar os movimentos do corpo e se adequar ao ritmo desejado melhora a capacidade de coordenação motora e consciência corporal;
- Melhora o equilíbrio: O equilíbrio também é um dos grandes benefícios da prática;
- Fortalece os músculos: O esforço para realizar os movimentos exige força dos músculos, o que contribui para o aumento da resistência e força corporal;
- Aumenta a flexibilidade: Além da força, a flexibilidade também é bastante exigida na execução dos movimentos;
- Desenvolvimento cognitivo: Devido a capacidade do ginasta de criar e explorar os movimentos, a capacidade cerebral é ampliada, melhorando o desenvolvimento cognitivo;
- Ajuda no sistema cardiovascular e respiratório: Assim como outras atividades físicas, esse esporte também auxilia no funcionamento do sistema cardiovascular e respiratório.

Quem pode praticar?

Pode-se iniciar a prática da ginástica rítmica por volta dos seis anos, e prosseguir sem limites de idade.

O tipo físico mais comum entre as atletas é esguio e sem tanta musculatura, ao contrário das esportistas de ginástica regular, que são mais fortes e baixas.

Força, agilidade, gosto pela dança, precisão, criatividade e flexibilidade são características que devem estar presentes na praticante – ou serem desenvolvidos ao longo das práticas.

4.5.12. Ginastica Dance(Zumba)



O zumba ou também conhecido como zumba fitness é uma atividade física dos ritmos latinos que começou na Colômbia e vem se expandindo em todo o mundo.

Para a maioria das pessoas, o zumba é conhecido como uma aula de dança que é caracterizado por ser atraente e divertido, além de ser considerado um exercício para você se movimentar muito e perder peso.

A aula de dança como exercício será boa para tonificar os músculos do corpo. Além disso, o zumba não é apenas a dança que você deve estar motivado, mas também é preciso adicionar uma dieta equilibrada para melhores resultados.

Para a prática do zumba, as pessoas não precisam de uma condição física no início, uma vez que envolve movimentos de coordenação com a música, tornando-se um exercício simples e dinâmico.

A aula é composta por uma atividade de dança e coreografia realizada por um professor e você deve tentar acompanhar o máximo possível.

Assim, a escolha de um bom sapato para dançar é essencial para qualquer tipo de esporte.

Embora seja uma “aula de dança”, a verdade é que as coreografias têm movimentos muito aeróbicos e de condicionamento físico que visam colocar seu corpo para trabalhar.

Além disso, embora o zumba seja uma aula de dança, a verdade é que você não precisa ser dançarino.

As coreografias marcadas nas aulas são adequadas e, portanto, são etapas simples que todos os alunos podem aprender facilmente.

Quais os benefícios dessa prática?

1. Gasto calórico. De acordo com Caroline Pascarelli, professora de Zumba da Contours, academia exclusiva para mulheres, o grande atrativo dessa modalidade é que você pode perder de 600 a 1.000 calorias em 1 hora de aula. E isso tudo "sem perceber"!

2. Aumento do metabolismo. Ainda de acordo com a professora de Zumba, a aula mistura dança com ginástica, alternando movimentos aeróbicos e localizados e, como consequência, aumenta o metabolismo e o gasto calórico.

3. Eliminação de toxinas. A atividade auxilia ainda na função de eliminar toxinas e retenção de líquidos do organismo, conforme destaca Caroline.

4. Recrutamento de vários músculos. A aula trabalha todos os músculos do corpo. "No entanto, os músculos inferiores são os mais recrutados (quadríceps, glúteo, posterior de coxa e panturrilha). Há ainda, um recrutamento da musculatura do core, que envolve músculos da região abdominal, glúteo e costas", explica a professora.

5. Benefícios para o coração. A aula de Zumba traz benefícios para o coração. "A atividade provoca uma melhora no sistema cardiovascular por meio do aumento das batidas do coração e devido ao maior volume de sangue que o coração leva para o corpo, principalmente para os músculos", diz Caroline.

Quem pode praticar?

Essa atividade pode ser praticada tanto por crianças quanto por adultos, no entanto, como a zumba tem um ritmo intenso, o ideal é que comece devagar e o ritmo aumente progressivamente, devendo parar a aula caso a pessoa sinta dores musculares, náuseas ou falta de ar intensa. Além disso, também é importante descansar pelo menos 1 dia entre as aulas de zumba, já que é nesse período que o músculo cresce e tonifica.

4.5.13. Alongamento



Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, que, além de prevenir lesões, proporciona mais agilidade e elasticidade.

Sendo essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, qualquer pessoa pode fazer alongamento, independente da sua idade ou flexibilidade, até mesmo pessoas que apresentam algum problema específico, como as Lesões de Exercícios Repetitivos (LER), podem se alongar, mas com menos intensidade.

A respiração é fundamental, pois quando se respira fundo o relaxamento muscular aumenta e é que dá ritmo ao exercício. Por isso, ela deve ser lenta e profunda.

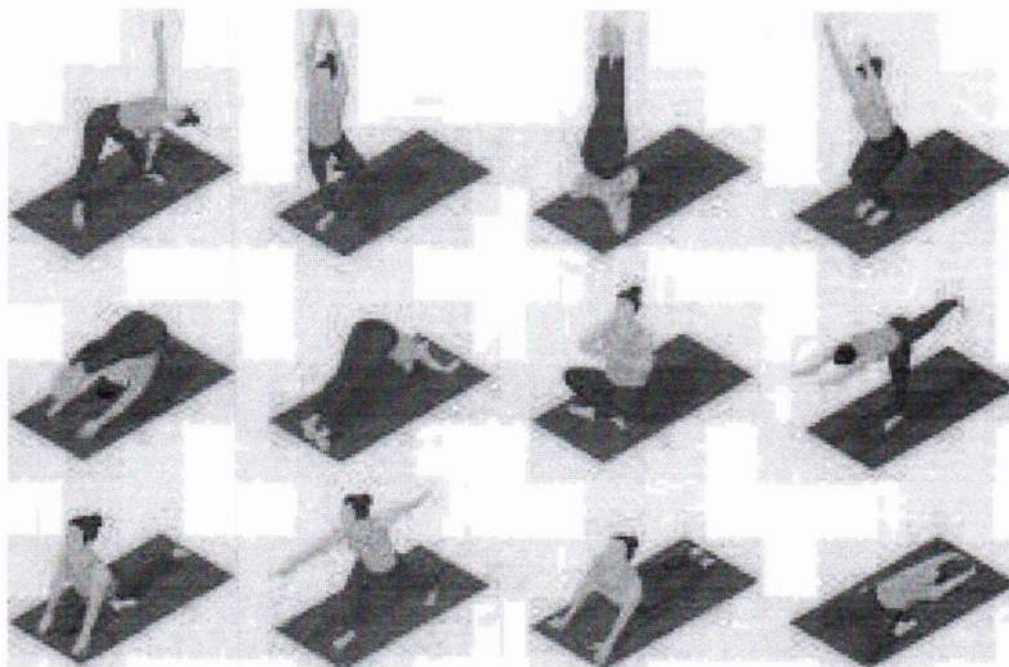
Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Respeitar os seus limites é a sua segunda fundamentação.

Regularidade e relaxamento são obrigatórios para um bom alongamento, pois consegue resultado por aumentar a temperatura da musculatura e por produzir pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que revestem os músculos.

Quais os benefícios dessa prática?

1. Aumenta a flexibilidade, deixando os movimentos mais soltos e leves e melhorando a aptidão física;
2. Alivia a tensão muscular responsável por dores nas costas, no pescoço e até dores de cabeça;
3. Relaxa o corpo e a mente, ajudando a aliviar o estresse;
4. Aumenta a consciência corporal, melhorando também a habilidade para aprender e executar movimentos finos;
5. Melhora a postura;
6. Previne lesões esportivas e as dores musculares após o exercício físico;
7. Previne tendinites e LER (lesão por esforço repetitivo);

8. Ativa a circulação sanguínea;
9. Prepara o músculo para a atividade física;
10. Produz ótimos resultados no tratamento de dores na coluna (lombalgia e cervicalgia)



Quem pode praticar?

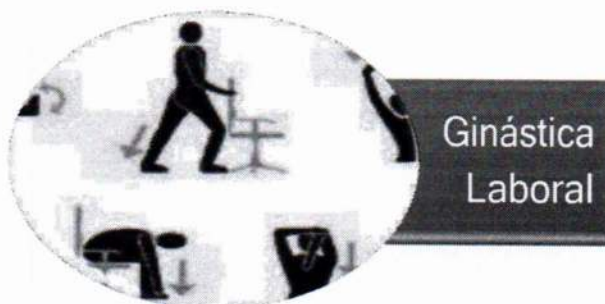
Os problemas musculares não ocorrem de um dia para o outro e o desequilíbrio devido ao crescimento e atitudes repetitivas são a origem das desordens do organismo. A educação muscular deve começar o mais cedo possível.

8 -11 anos: o alongamento deve ser iniciado naqueles que realizarem exercícios físicos regulares.

12 -17 anos: a partir dos 12 anos, o alongamento deve fazer parte de qualquer programa de treinamento, uma vez que neste período ocorre o estirão do crescimento, que pode gerar desalinhamentos posturais, pois o aumento ósseo precede o crescimento muscular.

Os exercícios devem ser realizados de forma quotidiana, supervisionada por pessoas orientadas.

4.5.14. Ginástica Laboral



Como o próprio nome já diz, é a ginástica realizada no ambiente laboral, ou seja, no próprio posto de trabalho ou em algum espaço físico da empresa. A ginástica laboral é uma série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, que envolve técnicas de alongamento da cabeça, tronco, membros superiores e inferiores e técnicas de respiração. Durante os exercícios é trabalhado percepção corporal, reeducação de postura e compensação muscular.

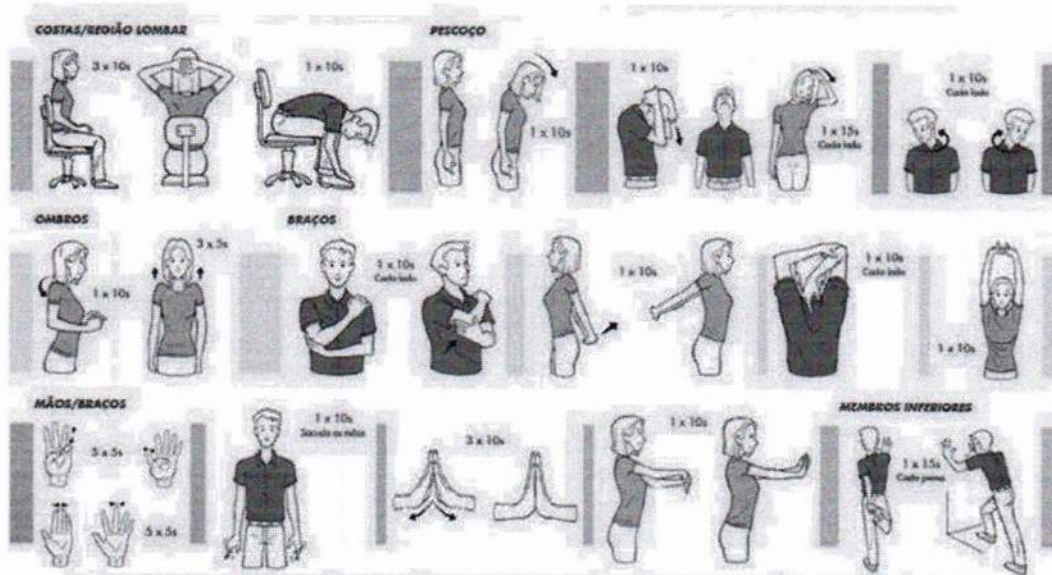
A ginástica laboral apresenta baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores. Além disso é indicada para:

- Melhorar o sistema cardíaco, respiratório e esquelético;
- Reduzir a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia;
- Combater doenças ocupacionais (como LER/DORT, estresse, depressão e ansiedade);
- Aumentar a atenção e a concentração;
- Melhorar a consciência corporal (melhora do condicionamento físico, flexibilidade, coordenação e resistência);
- Minimizar a monotonia, sensação de tédio e infelicidade;
- Descontrair e melhorar a disposição.

Profissionais de Educação Física e Fisioterapia, especializados nesse tipo de exercício, conduzem as práticas que podem ser feitas dentro do escritório, na estação de trabalho de cada colaborador.

Os instrutores buscam adaptar os exercícios a cada tipo de público e ambiente, atentando-se às atividades que o colaborador desenvolve e como os exercícios podem ajudar. Os exercícios são simples, baseados em alongamentos e feitos de maneira rápida para não se tornarem maçantes.

Carolina Oliveira Isaac, especialista e instrutora de ginástica laboral, trabalha como técnica em uma multinacional com 2.700 funcionários no eixo Rio-São Paulo e explica que: "a prática da ginástica se dá de uma forma simples, com pausas que podem ser de 7 a 10 minutos e em sessões que podem ser realizadas todos os dias, duas ou até três vezes na semana".



Quais os benefícios dessa prática?

Os benefícios são muitos, mas podemos citar como principal a prevenção de problemas osteomusculares, como dor nas costas, na lombar, nos pulsos e nos braços.

Diminui os índices de afastamento médico e gastos com despesas médicas

A atividade física no ambiente de trabalho é capaz de tirar os seus colaboradores de uma rotina sedentária. Assim, eles melhoram a resistência cardiorrespiratória e muscular, o que diminui o afastamento por pressão alta e crises diabéticas.

Transforma o ambiente de trabalho

Torna o ambiente de trabalho melhor, mais leve e alegre, elevando a satisfação do colaborador com o local e com a empresa. Modifica o clima organizacional e proporciona uma maior interatividade entre os colaboradores.

Aumenta a qualidade de vida no trabalho (QVT)

A prática esportiva libera uma substância chamada endorfina — conhecida como o neurotransmissor do bem-estar. Ele reduz os níveis de estresse e induz pensamentos positivos, contribuindo para uma qualidade de vida no trabalho maior.

Atende à norma regulamentadora número 17 (NR-17)

Esta NR, também conhecida como norma da ergonomia, visa melhorar a ergonomia no trabalho. Como os exercícios laborais são funcionais, eles utilizam como base os movimentos dos trabalhadores no seu dia a dia. Assim, é possível melhorar a postura e a capacidade muscular.

Otimiza a rotina dos trabalhadores

Uma vida sedentária tem efeitos cruéis sobre os seres humanos. Com o tempo, o corpo perde sua resistência muscular de forma que mesmo tarefas simples, como pegar um arquivo, podem se tornar muito cansativas.

Minimiza a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia

Muitas pessoas ligam a prática de atividades físicas ao cansaço e as evitam por esse motivo. Porém, isso acontece só no começo. Depois de um tempo, o efeito é inverso: seu corpo armazenará cada vez mais energia e o esgotamento raramente surgirá.

Diminui riscos de acidentes de trabalho

A ginástica laboral também tem efeitos importantes na atenção e no sistema neuromotor. Assim, o exercício diminui os acidentes causados por desequilíbrio, esforço repetitivo em uma só articulação e concentração de cargas em um único lado do corpo.

Quem pode praticar?

Todos os funcionários de uma organização, independentemente de sua função, setor ou idade. Ela indicada, principalmente, para aqueles que:

- executam tarefas que exigem muito esforço físico ou mental;
- fazem movimentos repetitivos;
- tem pouca movimentação no serviço ou atuam em atividades monótonas;
- trabalham com manipulação e/ou movimentação de peso;
- exercem atividades que induzem posturas incorretas ou não ergonômicas.

4.5.15. Xadrez



O xadrez é um jogo de mesa de natureza recreativa e competitiva para dois jogadores. É praticado sobre um tabuleiro quadrado e dividido em 64 casas, alternadamente brancas e pretas. De um lado ficam as 16 peças brancas e de outro um mesmo número de peças pretas. Cada jogador tem direito a um lance por vez. O objetivo da partida é dar o xeque-mate no adversário.

É um jogo que requer raciocínio lógico e estratégia, não envolve o elemento sorte, com exceção do sorteio das cores no início do jogo.

O surgimento do xadrez se deu no século VI, na Índia, com o nome de shaturanga, que significa "os quatro elementos de um exército", em sânscrito. Posteriormente, o jogo foi para a China e para a Pérsia. É da palavra persa shah, que significa rei, que provêm o nome xadrez.

A forma atual do jogo surgiu no Sudoeste da Europa, na segunda metade do século XV, depois de ter evoluído de suas antigas origens persas e indianas.

O xadrez é um dos jogos mais populares do mundo, sendo praticado por milhões de pessoas em torneios, clubes, escolas. As competições oficiais tiveram início no século XIX, sendo Wilhelm Steinitz, considerado o primeiro campeão mundial. Existe ainda a Olimpíada de Xadrez, o campeonato internacional por equipes realizado a cada dois anos. Desde o início do século XX, a Federação Internacional de Xadrez e a Federação Internacional de Xadrez Postal, organizam eventos que reúnem os melhores enxadristas do mundo. O atual campeão do mundo (2007) é o indiano Vishy Anand.

Quais os benefícios dessa prática?

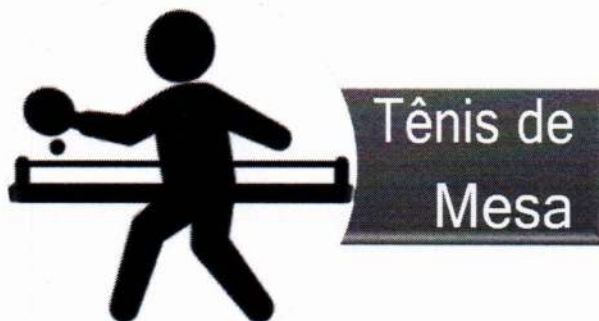
1. Maior desenvoltura ao tomar decisões.
2. Treinamento do pensamento crítico.
3. Maturidade intelectual.
4. Poder de análise de consequências.
5. Aumento da disciplina.
6. Responsabilidade das ações.
7. Habilidade de antecipação.
8. Aumento da velocidade de pensamento.

Pesquisas realizadas apontam que o xadrez pode ser um aliado à educação por ajudar no rendimento escolar e desenvolver a concentração dos alunos. Mas como alcançar este resultado? Cabe ao professor ter um cuidado específico neste processo. Não basta simplesmente apresentar o jogo às crianças e deixá-las praticar. É preciso ter cuidado e trabalhar as regras para que este jogo se torne uma atividade prazerosa e capaz de melhorar o desempenho dos alunos.

Quem pode praticar?

O xadrez é um jogo de estratégia e estimula muito o cérebro de quem joga. Por esse motivo, é recomendado a qualquer pessoa, de qualquer idade, desde crianças a idosos. Muitos dos grandes campeões mundiais, por exemplo, começaram suas vidas de enxadristas muito cedo, sempre estimulados pelos familiares.

4.5.16. Tênis de Mesa



O tênis de mesa, também chamado de ping-pong, é um esporte criado na Inglaterra, no século XIX. É um dos esportes mais populares que existem, chegando a um número estimado de cerca de 300 milhões de praticantes em todo o mundo.

O jogo, que é uma adaptação do tênis de quadra, consiste na disputa de pontos entre jogadores que golpeiam a bola com suas raquetes sobre a área de jogo (mesa). O objetivo é impedir que o adversário consiga realizar a mesma ação e devolva a bola para a área de jogo.

Assim, o atleta vencedor é aquele que obtém mais êxitos dentro do número de *sets* em disputa. Os *sets* são disputados e vence o primeiro jogador que atingir a marca de onze pontos ou dois pontos de vantagem, no caso de empate em dez pontos.

A partida é disputada em *sets*. A quantidade de *sets* pode variar, desde que se tenha uma quantidade ímpar (1, 3, 5, 7...). Vence a partida quem conquistar o maior número de *sets* disputados. O vencedor do *set* é o participante que atingir a marca de 11 pontos. No caso de um empate em 10 pontos (10 a 10), vence o primeiro a abrir dois pontos de vantagem sobre o rival (12 a 10, 13 a 11, 14 a 12...). Os adversários trocam de lado na mesa a cada *set*. No caso do último *set* (*set* desempate) essa mudança ocorre a cada 5 pontos.

Quais os benefícios dessa prática?

Ao praticar você melhora a coordenação mão-olho e estimula o estado de alerta mental, concentração e estratégia tática. Isso torna o jogo perfeito para os jovens aguçarem seus reflexos, e para as pessoas mais velhas refinarem sua capacidade técnicas

Desenvolve a acuidade mental. A velocidade, rotação e colocação da bolinha são cruciais no tênis de mesa, os praticantes tornam-se altamente qualificados, tanto em criar com em resolver um complexo quebra-cabeças envolvendo esses três atributos.

Melhora os reflexos. Devido à natureza desse esporte ser de ritmo acelerado e a curta distância, ambos os movimentos musculares axiais e apendiculares são melhorados. O jogo se

distingue por rajadas de esforço e recuperação, levando ao desenvolvimento de contrações rápidas.

Não sobrecarrega as articulações. Comparando com outros esportes o tênis de mesa tem menor incidência de contusões em joelhos, costas e tornozelos. É uma ótima maneira de melhorar a força nas pernas, braços e tronco, sem sobrecarregar suas articulações.

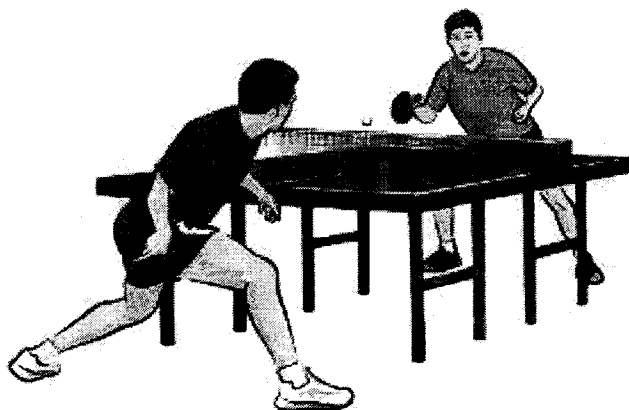
Queima de calorias. Uma pessoa de 68 quilos pode queimar 272 calorias ao jogar tênis de mesa por uma hora. Considerando o fato de que o esporte é divertido e viciante, ele pode ser uma maneira divertida e fácil de queimar calorias.

Ganhos sociais. Se você joga em uma associação ou em casa com os amigos, o tênis de mesa oferece uma ótima maneira de se relacionar com outras pessoas enquanto você perde peso. Porque as pessoas jovens e os nem tão jovens podem jogar juntos. Este esporte pode ajudar a melhorar a comunicação e construir relacionamentos, independentemente da idade. Jogando em casa com irmãos ou pais, além de atrair membros da família para mais próximo, e assim, permite passar mais tempo de qualidade em união.

Mantem o seu cérebro afiado. A revista especializada em Alzheimer e Demência *alzheimersweekly.com*, relata um aumento claro na coordenação motora e consciência cognitiva nos praticantes desse jogo. Depois de uma série de estudos clínicos realizados no Japão descobriram que o tênis de mesa aumenta significativamente o fluxo de sangue no cérebro, e pode até mesmo evitar a demência.

Melhora o equilíbrio. Ficar equilibrado e ser capaz de mudar rapidamente de direção são a chave para ser bem-sucedido em um encontro de pingue-pongue. Isto é especialmente importante para os idosos.

Estimula várias partes diferentes do cérebro. Ao antecipar o ataque do adversário, um jogador usa o córtex pré-frontal para o planejamento estratégico. O exercício aeróbico da atividade física do jogo estimula o hipocampo, esta estrutura é muito importante para converter a memória a curto prazo em memória a longo prazo.



Quem pode praticar?

Tênis de mesa pode ser jogado por qualquer pessoa, independentemente do tamanho, idade ou sexo. Suas regras simples facilitam o aprendizado. Um favorito entre os idosos e jogadores paraplégicos, o tênis de mesa é o esporte de raquete mais popular do mundo. Sua capacidade de estimular a agilidade mental faz com que seja uma vantagem para todas as idades.

4.5.17. Futebol



O futebol é o esporte coletivo mais popular do planeta. Segundo dados da Federação Internacional de Futebol (Fifa), cerca de 270 milhões de pessoas atuam em atividades diretamente relacionadas ao esporte (seja como jogador, seja como árbitro).

O futebol moderno surgiu na Inglaterra durante o século XIX, mas relatos históricos apontam que já existiam práticas esportivas parecidas.

Alguns séculos depois, ainda na Inglaterra, surgiria o futebol moderno. Isso ocorreu a partir da junção de clubes que não aceitavam determinadas regras da prática do *rugby* e decidiram unir-se para criar outro esporte, no qual não se conduziria a bola com as mãos. As regras deste novo esporte, o futebol, foram estabelecidas em 1846 pela Universidade de Cambridge.

O futebol foi introduzido no Brasil no final do século XIX, por Charles Miller. Esse estudante paulista retornou da Inglaterra em 1894 e trouxe na bagagem diversos artigos, como bolas, uniformes e um livro com as regras estabelecidas. Por conta disso, Charles Miller é atualmente considerado o pai do esporte no Brasil.

Após a chegada ao país, o futebol rapidamente se popularizou na sociedade. Inicialmente, a adesão aconteceu de maneira elitizada, pois era restrito à aristocracia da sociedade brasileira. No entanto, com o crescimento urbano do país, o esporte popularizou-se entre as camadas populares, com a organização dos clubes de futebol.

O futebol é um esporte cujo campo de grama apresenta 105 metros de comprimento por 68 metros de largura, uma padronização da Fifa. Duas equipes compostas por 11 jogadores disputam uma partida em que o objetivo é marcar o máximo possível de gols. Jogadas violentas podem ser punidas com cartões amarelo (serve como advertência) e vermelho (expulsão do jogador), e somente o goleiro pode usar as mãos durante a partida. Faltas cometidas dentro da área são punidas com a marcação de pênalti (cobrança feita de uma marca que fica a 11 metros do gol).

As partidas duram 90 minutos (divididos em dois tempos de 45 minutos), e as pausas são repostas com acréscimos determinados pelo árbitro. Em disputas eliminatórias, comumente conhecidas como mata-mata, se o jogo estiver empatado é realizada a prorrogação, composta por 30 minutos (divididos em dois tempos de 15 minutos). Caso a disputa permaneça empatada, haverá cobrança de pênaltis para definição do vencedor.

Quais os benefícios dessa prática?

1. Você fica mais resistente

Jogar futebol regularmente melhora a resistência cardiovascular e estimula a circulação sanguínea. Por consequência, reduz o risco de várias doenças, como diabetes e pressão alta.

2. Ajuda no emagrecimento

O que não falta é movimento enquanto você joga futebol. Uma partida pode fazer você perder muitas calorias e reduzir a gordura corporal.

3. Trabalha vários músculos

Outra grande vantagem do futebol é trabalhar vários locais do seu corpo ao mesmo tempo. Seus músculos - principalmente das panturrilhas, coxas, glúteos, costas e abdome - agradecem.

4. Você fica mais habilidoso

Com o tempo, a prática leva à (quase) perfeição. Sua flexibilidade, coordenação, velocidade e agilidade com a bola no pé vão atingir novos patamares.

5. Faz você socializar

Por ser um esporte coletivo, é inevitável que o futebol faça com que você conviva com mais pessoas.

6. Deixa você mais relaxado

Praticar esportes é um santo remédio para os problemas do dia a dia. Funciona como uma terapia. O futebol com certeza vai minimizar seu estresse e ansiedade. Afinal, quem não fica mais feliz ao marcar um gol?

Quem pode praticar?

O futebol pode ser jogado por qualquer pessoa, independentemente do tamanho, idade ou sexo. É o esporte mais popular do mundo. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades, com diferentes tipos de condicionamentos físicos, respeitando os seus limites.

4.5.18. Futsal



O futsal, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, porém possui suas peculiaridades. Ainda que sejam semelhantes, o futsal possui regras específicas e diferencia-se, por exemplo, pelo número de jogadores e as dimensões do espaço de jogo.

Logo depois de ser inventado, o futsal chegou ao Brasil em 1935. Aqui, ele passou a ser chamado de futebol de salão. Ainda no início poderíamos encontrar 7 jogadores em cada equipe (14 no total). Mais tarde e com as novas formulações, esse número foi reduzido para 10 no total.

Também devemos ressaltar o peso da bola, que a princípio, era mais leve. Com os chutes, por exemplo, era muito fácil ela sair da quadra. Portanto, mediante observações, o seu peso foi sendo aumentado. Atualmente, a bola de futsal é mais pesada do que do futebol de campo. Sua circunferência está entre 62 e 64 centímetros e um peso que varia de 400 a 440 gramas.

Os objetivos desse esporte, tal qual no futebol, é fazer gols. Assim, a equipe vencedora é aquela que conseguir fazer o maior número de gols durante a partida.

O tempo total de jogo é de 40 minutos. Ou seja, são dois tempos de 20 minutos com um intervalo de 10 minutos entre eles.

O futsal reúne diversos movimentos desde chutes, passes de bola, dribles, cabeceios, etc.

Além dos jogadores presentes na quadra e na reserva, cada equipe possui um treinador. Além disso, há dois árbitros: o auxiliar e o principal. O cronometrista é responsável por controlar o tempo de jogo.

O futsal possui dois times de 5 jogadores cada. Vale notar que desses 5 cada equipe possui um goleiro, responsável por defender as entradas de bolas.

Além do goleiro, os jogadores chamados de fixos são responsáveis pela defesa. Esse equivale ao zagueiro no futebol de campo. Já o pivô ou atacante tem o objetivo de marcar gols.

No futsal não há um limite para substituição de jogadores e elas podem ocorrer em qualquer momento do jogo.

O futsal é praticado numa quadra retangular. Ela possui entre 24 e 42 metros de comprimento, por 15 a 22 de largura, variando de acordo com a categoria. Note que as quadras podem ser cobertas ou descobertas.

Quais os benefícios dessa prática?

Emagrecimento

Como qualquer outro exercício físico feita regularmente, o futebol de salão ajuda a perder gordura e pode queimar até 400 calorias em 45 minutos de jogo.

Condicionamento físico

Devido a todos os saltos, corridas e passes, o jogador ganha mais resistência cardiovascular, força física e trabalha músculos como panturrilhas, coxas, costas e abdômen.

Agilidade

Por ser jogado em um ambiente menor que um campo de futebol, os jogadores devem tomar decisões rápidas durante a partida, o que implica também em ganhar reflexo, coordenação e mobilidade articular.

Bem-estar social

Por causa do jogo em grupo, o aluno ganha ao interagir com outras pessoas, aprendendo a

trabalhar em equipe para um resultado final.

Psicológico

Como outras modalidades, o esporte ajuda o praticante a aprender a ganhar e perder, e tudo que isso acarreta.

Quem pode praticar?

Assim como o Futebol, o Futsal pode ser jogado por qualquer pessoa, independentemente do tamanho, idade ou sexo. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades, com diferentes tipos de condicionamentos físicos, respeitando os seus limites.

5. DESCRIÇÃO DE METAS E ATIVIDADES

5.1. Meta 01 – Garantir os recursos materiais, humanos e estruturais para o funcionamento dos polos do Programa Viver Bem.

Levantamento e estudo de viabilidade dos locais para implantação dos núcleos

Após a assinatura do Termo de Colaboração, será iniciado o processo para definição dos locais onde serão instalados os polos de atividades. Os locais definidos deverão ser compatíveis ao oferecimento das modalidades propostas neste projeto, bem como deverão observar necessariamente as condições de acessibilidade, tendo em vista o foco na inclusão de pessoas com deficiências e serão avaliadas a vocação esportiva da região, as características e perfil socioeconômico dos moradores do entorno. Após feita todas as análises supracitadas, será encaminhado para a Secretaria Municipal de Governo um parecer para a implementação do polo, constando, inclusive, as eventuais necessidades de adaptação.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Administrativo/Direção da Organização.

- Prazo: Será entregue logo após a assinatura do Termo de Colaboração e também será apresentado trimestralmente na Prestação de Contas.

Seleção, capacitação e contratação de pessoal.

Serão realizados processos seletivos de contratação, observando critérios objetivos e impessoais, com a devida publicidade, de acordo com o Manual de Contratação. A partir da contratação, será realizado um treinamento para todos os profissionais selecionados, através de encontros, palestras e outros.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Gestores do Projeto e equipe de RH da Organização.

- Prazo: Ao final do primeiro mês, será entregue a planilha de profissionais contratados e trimestralmente, serão apresentados os treinamentos e capacitações.

Garantir materiais e serviços adequados para início das atividades

Serão realizados os processos de cotação para aquisição de todos os materiais necessários ao funcionamento das atividades em cada polo, bem como a abertura dos processos de concorrência simplificados para a contratação dos serviços que serão executados, que serão divulgados no sítio eletrônico desta Organização, visado o atendimento aos Princípios da Transparência e Publicidade.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Administrativo/Direção da Organização.

- Prazo: Será apresentada mensalmente na Prestação de Contas, a planilha de serviços contratados e os processos de aquisição de materiais e equipamentos.

5.2. Meta 02 – Planejamento das ações e divulgação do Programa Viver Bem

Mapeamento das áreas de implantação dos polos

Será avaliada a área no entorno de onde serão desenvolvidas as atividades, e, principalmente, a demanda espontânea por atividades esportivas, físicas ou recreativas da localidade. Além disso, serão consultados indicadores de saúde e educacionais de informações pertinentes a estudos e/ou dados promovidos por outros entes públicos ou privados com relação às ações, projetos e programas esportivos desenvolvidos por todo o Município, para que ao final seja verificado o público alvo a ser atendido em cada localidade.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Equipe designada pela Direção da Organização.

- Prazo: O relatório será entregue até o final do segundo mês.

Plano de Ação do Serviço

O Plano de Ação a ser apresentado, será elaborado com base no Plano de Trabalho aqui demonstrado.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Direção da Organização.

- Prazo: Será entregue em até 30 dias contados a partir da assinatura do Termo de Colaboração.

Identificação e Divulgação

Garantir que a identificação visual seja aplicada em lugar de visibilidade para o acompanhamento pela comunidade local e pelos órgãos de controle e fiscalização. Serão realizadas a divulgação e identificação do polo através de, 01 (um) banner e 01 (um) cartaz, cujo layout padrão será previamente estabelecido e aprovado pela Secretaria Municipal de Governo.

- Responsáveis e envolvidos pela execução: Administrativo da Organização e empresa responsável pela assessoria digital e marketing.
- Prazo: Após a definição e contratação do local em que serão instalados os polos.

Divulgação das atividades

Será feita a divulgação das atividades através de confecção de material de publicidade (banners, faixas, etc), bem como nas mídias sociais desta Organização e veículos de comunicação da região, após a aprovação da Secretaria Municipal de Governo.

- Responsáveis e envolvidos pela execução: Administrativo da Organização e empresa responsável pela assessoria digital e marketing.
- Prazo: As divulgações serão feitas ao longo da vigência contratual, e serão encaminhados os relatórios acerca das divulgações trimestralmente na prestação de contas.

5.3. Meta 03 – Ofertar os serviços de Atividades Esportivas e Lazer nos 06 (seis) polos do Programa Viver Bem.

Início das atividades nos polos

O início das atividades se dará após a assinatura do Termo de Colaboração ou após emissão da Ordem de Início emitida pela Secretaria Municipal de Governo.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Equipe contratada pela Organização.
- Prazo: Imediato

Cadastramento, inscrição e agendamento de avaliação física dos participantes

Os interessados em participar das atividades físicas serão recebidos no polo mais próximo de sua região, onde poderão obter as informações necessárias ao cadastramento, bem como os documentos que serão exigidos para a realização da inscrição nas atividades oferecidas no projeto. O método de cadastramento consistirá em uma ficha cadastral contendo os dados pessoais, endereço e contato dos interessados e a disponibilização das atividades que serão

oferecidas. Após a inscrição, será realizado o agendamento para avaliação física com o profissional capacitado. A avaliação física consistirá em um exame completo feito por educadores físicos para identificar o estado físico e condição de saúde de cada aluno. Será importante para garantir a segurança dos participantes na realização das atividades esportivas e medir seu progresso.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Administrativo contratado para cada polo, bem como profissional capacitado para realização das avaliações físicas para cada modalidade.
- Prazo: Serão realizados durante a vigência do contrato.

Entrega de uniforme

Serão disponibilizados uniformes aos alunos e profissionais participantes. A utilização de uniformes contribui com a criação do sentimento de pertencimento dos usuários com o Projeto, além de dar visibilidade ao alcance das suas ações.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Administrativo de cada polo.
- Prazo: Ao longo da vigência contratual.

Realização de ações de qualificação (palestras, cursos, reuniões e encontros).

Esta Organização promoverá cursos, palestras, reuniões e encontros aos usuários, profissionais e a comunidade envolvida no projeto, a fim de ampliar e qualificar o debate público sobre temas que afetam a realidade social de cada território e temas relacionados a saúde física e mental. Tais ações serão monitoradas através da emissão de Relatórios trimestrais, contendo listas de presença dos participantes e fotos.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Equipe multidisciplinar contratada para os polos.
- Prazo: Serão realizados encontros a cada 03 (três) meses.

Visitação

Será realizada a visitação nas Escolas, Abrigos, Postos de Saúde e demais instituições verificadas quando do mapeamento da área, com intuito de manter firme a divulgação das atividades desenvolvidas, para que mais usuários possam ser cada vez mais beneficiados e alcançados.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Equipe multidisciplinar e administrativo de cada polo.
- Prazo: As visitas serão realizadas a cada 03 (três) meses.

5.4. Meta 04 – Garantir a qualidade da execução do Programa Desenvolvimento e monitoramento dos resultados

As atividades serão desenvolvidas de acordo com a proposta metodológica contida neste projeto, registrando-se diariamente o comparecimento dos participantes e os trabalhos realizados. Posteriormente, será elaborado relatório mensal padrão contendo a relação atualizada dos inscritos, o número médio de comparecimento nas atividades do mês e a situação das metas esperadas. Serão entregues listas de presença à Secretaria Municipal de Governo dos participantes nas atividades realizadas assinada pelos profissionais envolvidos e Relatórios de grade de atividades mensais.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Toda a equipe administrativa e multidisciplinar contratada para cada polo.
- Prazo: Durante toda a vigência contratual.

Pesquisas de Satisfação

Serão elaborados os questionários a serem utilizados nas pesquisas de satisfação dos usuários devidamente matriculados e dos profissionais contratados em todos os 06 (seis) polos, o qual será apresentado juntamente com a prestação de contas. Também fará parte do questionário, local apropriado para sugestões de modalidades que não estejam previstas na grade proposta para cada polo, que serão avaliados e, havendo possibilidade e aprovação por parte do Ente Público, poderão integrar o quadro de atividades do polo.

- Responsáveis e envolvidos na execução: Administrativo de cada polo.
- Prazo: Os relatórios serão encaminhados a cada 03 (três) meses.

5.5. PRAZO PARA EXECUÇÃO DAS METAS E ATIVIDADES

META PRINCIPAL	ITENS AVALIADOS	DESCRIÇÃO DOS ITENS	PRAZOS
Meta 01 - Garantir os recursos materiais, humanos e estruturais para o funcionamento dos polos do Programa Viver Bem	Levantamento e estudo de viabilidade dos locais para implantação dos núcleos	Será avaliado o local de instalação dos polos do Programa e elaborado relatório descritivo e fotográfico a ser entregue à Secretaria Municipal de Governo, contendo, inclusive as necessidades de adaptação, se houver.	Será entregue logo após a assinatura do Termo de Colaboração, quando da escolha dos locais, bem como será apresentado atualizado trimestralmente junto com a prestação de contas.
	Seleção, capacitação e contratação de pessoal.	Serão realizados os processos seletivos para contratação de pessoal, de forma objetiva e impessoal, com a devida publicidade e de acordo com o Manual de Contratação desta Organização. Os colaboradores contratados passarão por treinamentos e capacitação através de encontros e palestras.	Será entregue ao final do primeiro mês uma planilha com o demonstrativo de funcionários contratados e sempre que houver alguma alteração. Os treinamentos e capacitações serão apresentados de forma trimestral, contendo listagem de presença, fotos e conteúdos abordados.
	Garantir materiais e serviços adequados para início das atividades	Serão realizados os processos de cotação para aquisição dos materiais, bem como serão abertos as concorrências simplificadas para a contratação dos serviços, visando o atendimento aos princípios da Transparência e Publicidade.	A planilha de serviços contratados, bem como os processos de aquisição de materiais, será entregue mensalmente da prestação de contas.
Meta 02 - Planejamento das ações e	Mapeamento das áreas de implantação dos polos	Será avaliada a área ao entorno de cada polo, onde serão consultados os indicadores educacionais e de saúde, a demanda esportiva	O relatório de avaliação será entregue a Secretaria Municipal de Promoção e Projetos Especiais até o final do segundo mês, juntamente com a prestação de contas.

divulgação do Programa Viver Bem		e recreativa de cada região e a definição do público-alvo.	
	Plano de Ação do Serviço	O Plano de Ação será elaborado com base na metodologia constante neste Projeto e indicará o plano de atividade dos polos, com seus respectivos quadros de horários e modalidades e o plano de divulgação.	O Plano de Ação será entregue a Secretaria Municipal de Governo até o final do segundo mês, juntamente com a prestação de contas.
	Identificação e das atividades	Será aplicada a Identificação Visual de cada polo em local de visibilidade para o acompanhamento da comunidade local e serão realizadas as divulgações das atividades e seus horários através da confecção de materiais publicitários físicos e digitais.	Será entregue a Secretaria Municipal de Governo trimestralmente, junto com a prestação de contas, relatório com o histórico das divulgações realizadas, bem como os meios e veículos utilizados.
Meta 03 - Ofertar os serviços de Atividades Esportivas e Lazer nos 06 (seis) polos do Programa Viver Bem.	Início das atividades nos polos	O início das atividades se dará após a assinatura do Termo de Colaboração ou após emissão da Ordem de Início emitida pela Secretaria Municipal de Governo.	Imediato
	Cadastramento, inscrição e agendamento de avaliação física dos participantes	Os cadastros e inscrições serão realizados em cada polo, mediante o comparecimento dos interessados portando a documentação necessária. Logo após a inscrição, poderá ser agendada a avaliação física com o profissional capacitado, para início das atividades.	Todas as atividades desenvolvidas nos polos serão apresentadas em relatório à Secretaria Municipal de Governo mensalmente na prestação de contas.

	Realização de ações de qualificação (palestras, cursos, reuniões e encontros).	Esta Organização promoverá cursos, palestras, reuniões e encontros aos usuários, profissionais e a comunidade envolvida no projeto, a fim de ampliar e qualificar o debate público sobre temas que afetam a realidade social de cada território e temas relacionados a saúde física e mental.	As visitas, bem como as palestras e reuniões, serão apresentadas à Secretaria Municipal de Governo, através de relatórios fotográficos e conteúdos abordados, de forma trimestral junto a prestação de contas.
	Visitação	Será realizada a visitação nas Escolas, Abrigos, Postos de Saúde e demais instituições verificadas quando do mapeamento da área, com intuito de manter firme a divulgação das atividades desenvolvidas	
Meta 04 – Garantir a qualidade da execução do Programa	Desenvolvimento e monitoramento dos resultados	As atividades serão desenvolvidas de acordo com a proposta metodológica contida neste projeto, registrando-se diariamente o comparecimento dos participantes e os trabalhos realizados.	Todas as atividades desenvolvidas nos polos serão apresentadas em relatório à Secretaria Municipal de Governo mensalmente na prestação de contas.
	Pesquisas de Satisfação	Serão elaborados os questionários a serem utilizados nas pesquisas de satisfação dos usuários devidamente matriculados e dos profissionais contratados em todos os 06 (seis) polos.	Os resultados das pesquisas de satisfação serão entregues trimestralmente junto a prestação de contas.

6. CONCEITOS ADMINISTRATIVOS E METODOLOGIA DE GESTÃO UTILIZADA PELO INSTITUTO NACIONAL DE GESTÃO EM SAÚDE

O Instituto Nacional de Gestão em Saúde acredita que a prática esportiva é uma ferramenta vital para a inclusão social, redução da vulnerabilidade e violência presentes em nossa sociedade, assim como um ponto fundamental para a promoção do bem estar e melhorias na saúde em geral da população. Assim sendo o INGS busca através de parcerias com o poder público, alcançar a população levando melhorias aos serviços públicos e ampliando o contato com a comunidade e aumentar assim a qualidade de Vida da População.

Para tal este Instituto se utilizara de diversos fatores, indicadores e ferramentas de gestão, bem como o conhecimento das características do público alvo e análises de parâmetros situacionais, tais parâmetros subsidiarão a tomada de decisões, permitindo assim, o planejamento da Gestão a ser executada.

6.1. CONCEITOS PARA A GESTÃO ADMINISTRATIVA

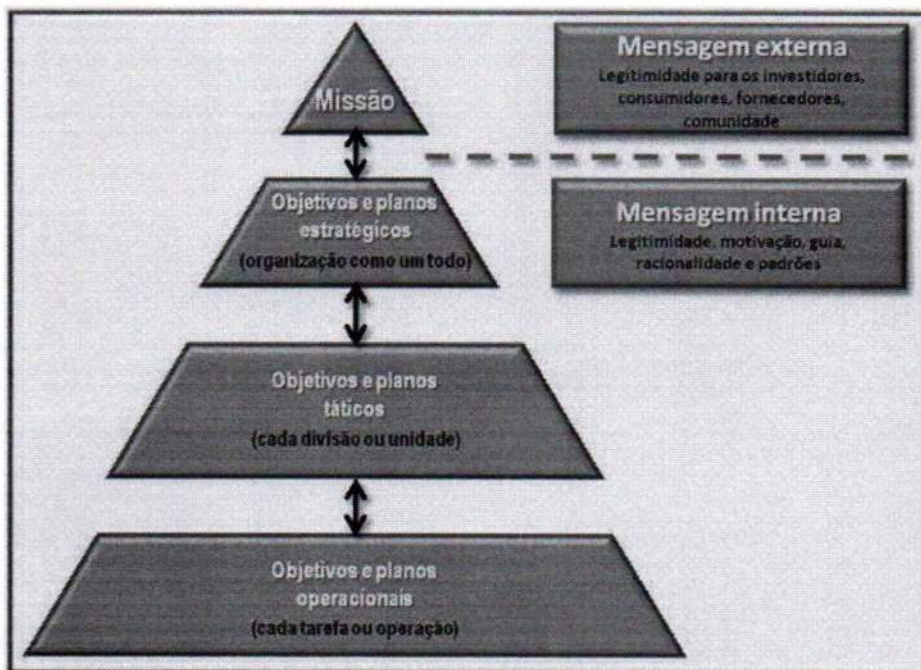
O Instituto Nacional de gestão em Saúde tem como objetivo fazer parcerias de Gestão com o Setor Público nos três âmbitos da Federação (União, Estados e Municípios) buscando contribuir ao máximo com a potencialização dos serviços públicos ofertados a população. O foco desta Instituição é criar alternativas com maior rapidez, avançando, melhorando, identificando fragilidades e estabelecendo oportunidades para criar mecanismos inovadores no cotidiano dos aparelhos públicos.

A teoria administrativa orienta que o que se espera atingir deve ser planejado e administrado para que desta forma a organização consiga prosperar no mercado em que atua. Segundo Chiavenato (2000, p.5), "administração é o ato de trabalhar com e através de pessoas para realizar, tanto os objetivos da organização, quanto de seus membros". Por meio desta definição, podemos perceber que administrar é sincronizar as atividades da empresa, realizadas por pessoas, e estas precisam ter seus objetivos pessoais alinhados aos objetivos da empresa.

As empresas são constituições jurídicas e sua constituição é baseada na distribuição de cargos ligados por linhas formais de comunicação, dentro de uma escala de hierarquia. Nesse sentido, cargo consiste na divisão de tarefas e ou funções em uma empresa. A linha hierárquica demonstra quais os cargos possuem poder de tomada de decisão e em qual nível, assim também como o nível de responsabilidade de cada função.

Nessa lógica, apresentamos um modelo hierárquico, composto com os níveis a seguir:

FIGURA: Modelo Hierárquico no Processo administrativo.



Fonte: CHIAVENATO; 2004.

Quadro: Conceitos relacionados aos níveis administrativos de uma Organização:

Nível estratégico ou de direção	Neste patamar, o seu ocupante deve tomar as decisões que são importantes para a organização como um todo, ou seja, que podem afetar os rumos e o futuro (a longo prazo) de todos que fazem parte dela. Por isso dizemos que é estratégico, pois traça e define os planos mais relevantes.
Nível intermediário ou tático	Responsável por “traduzir” os planos estratégicos em planos de médio prazo, que são em geral uma fração do que se planejou em longo prazo.
Nível operacional	Operacionalizam tudo aquilo que foi planejado em longo prazo pelos diretores, que foi traduzido em termos práticos pelos gerentes e agora é finalmente executado.

Fonte: CHIAVENATO, 2004.

Planejar é a principal função de um administrador, pois envolve a criação de um cenário futuro, sendo a base para tomada de decisões. Quando se aborda a questão da tomada de decisões, devemos lembrar que não há decisão com base no improviso. O planejamento serve justamente para coletar informações do presente e definir os objetivos a longo e médio prazo.

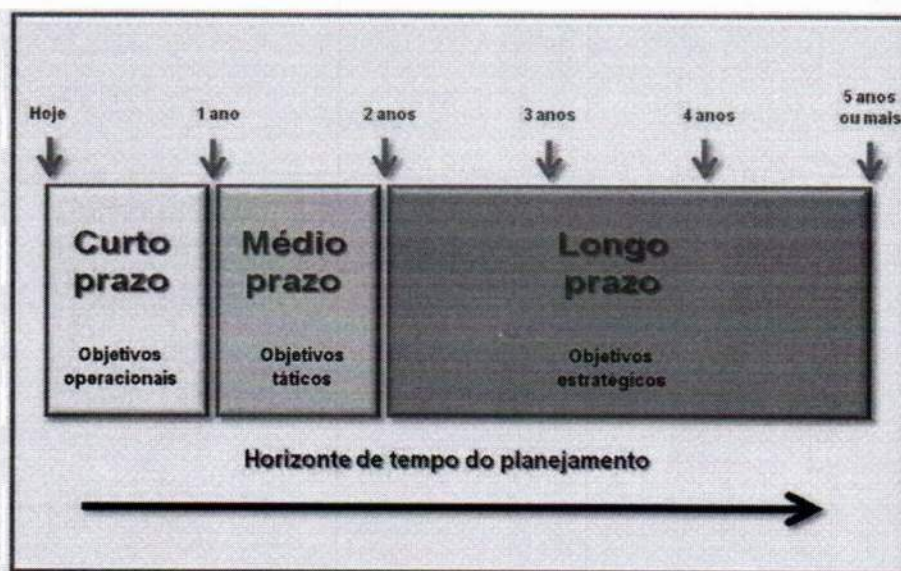
Quanto aos tipos de planejamentos, citam-se:

- Planejamento estratégico: consiste em definir objetivos desejados pela empresa; que
- Edifício Vip Center - Rua Euclides Miragaia, 394, Sala 1409 - CentroSão
José dos Campos, São Paulo, CEP: 12245-820 Email: contato@ings.org.br
Telefone: 12 3512-4927

possam levá-la a uma situação confortável e próspera. Deve-se levar em conta também os desafios e as oportunidades presentes no ambiente externo da empresa.

- Planejamento tático: são as etapas ou passos que serão seguidos para colocar em prática o que foi definido no planejamento estratégico. Estes planos são de médio prazo e que podem se adaptar à realidade do momento e podem ser facilmente ajustados. Nesse tipo, o profissional deve utilizar planos práticos, viáveis e de fácil compreensão para os funcionários, pois é necessário que eles entendam o que se pretende com o plano para que então se envolvam na busca dos objetivos. São de responsabilidade dos gerentes e coordenadores departamentais, pois eles estão mais próximos dos funcionários que irão e efetivamente produzir o que se determinou.
- Planejamento operacional: são de responsabilidade dos funcionários operacionais do processo de trabalho. Devem envolver o maior número de funcionários. Estes planos são as atividades do dia a dia da empresa, planos de ação, cronogramas, ordens de serviço, a relação das atividades que culminem na produtividade esperada.

FIGURA: TEMPO DE EXECUÇÃO PARA CADA MODALIDADE DE PLANEJAMENTO



Fonte: (Baseado em CHIAVENATO; 2005).

Organizar significa reunir todos os recursos da instituição (humanos, materiais, financeiros e tecnológicos) em função dos objetivos que foram determinados na etapa do planejamento utilizando os elementos envolvidos buscando minimizar os esforços e aumentar a eficácia do processo. Esta etapa ocorre logo após o planejamento.

Dirigir significa coordenar os recursos e pessoas da organização na execução dos objetivos traçados no processo administrativo, envolvendo todos os funcionários. Nesta etapa o líder deve ser um conciliador dos interesses entre empregados e empregadores; deve ter conhecimento amplo das normas da empresa, da relação com os demais envolvidos, ter diálogo eficiente e, principalmente, motivar a equipe na execução do trabalho. destaca-se que nesta fase o coordenador deve sempre busca o equilíbrio entre o custo e o benefício das ações, ficando

atento a todas as decisões tomadas, pois elas acarretarão em consequências positivas ou negativas.

Cabe ainda ao gestor controlar os resultados alcançados comparando com o que foi planejado no início do processo administrativo. Este controle é a verificação de que tudo ocorreu de acordo com as ordens e as regras estabelecidas pela empresa na etapa do planejamento.

Corroborando com essas informações, cabe dizer que, segundo Montana (1998), o planejamento proporciona aos gestores uma reflexão sobre onde se pretende chegar e quais podem ser os possíveis problemas, levando-os a uma solução e prevendo soluções para direcionar as decisões, e superar os problemas do dia a dia das empresas. Devemos perceber que muitas vezes há excesso de planejamento e falta de controle. Por isso, quando o profissional estiver planejando, organizando e dirigindo qualquer tipo de atividade em seu trabalho, lembre-se de criar mecanismos claros, rápidos e eficazes para a elaboração do controle.

É a partir do controle que o profissional consegue enxergar a eficácia do processo administrativo, seja uma pequena atividade do dia a dia de trabalho, ou um grande projeto a ser implantado e operacionalizado por meio do Processo Administrativo.

O feedback permite ainda avaliar todas as etapas do processo, desde o planejamento, a organização e a direção, e assim detectar onde residem as falhas. Tal análise não permitirá mais que os erros façam parte do processo. E agindo desta forma, está se implantando um programa de melhoria contínua, por meio da utilização do feedback.

7. CONCEITOS E CONDUTAS PARA A GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS.

Nosso Instituto tem como premissa na área de recursos humanos apresentar e desenvolver programas e gestões que objetivem a minimização dos problemas humanos. Por isso temos um corpo técnico, formado por profissionais das mais distintas categorias, tais como, médicos, educadores, pesquisadores científicos, advogados, entre outros, buscando na multidisciplinaridade a excelência dos serviços.

O INGS se compromete ao mais estrito e regular cumprimento das obrigações trabalhistas e do recolhimento de encargos sociais e previdenciários, uma vez que reconhece a importância da relação de confiança estabelecida entre a instituição e seus funcionários. Para tal, nosso Departamento de Recursos Humanos ("RH") elaborou uma série de condutas

Nossas rotinas e condutas de Recursos Humanos, foram elaboradas por nossa equipe e contemplam o manual de RH que foi aprovado pelo conselho desta organização. Nele estão os procedimentos referentes aos processos seletivos, contratação, treinamento, avaliação, rotinas de DP e etc

7.1. REGULAMENTO DE RECRUTAMENTO, SELEÇÃO E CONTRAÇÃO DE PESSOAL

O INGS – INSTITUTO NACIONAL DE GESTÃO EM SAÚDE, Organização Social, qualificado no Município pelo Decreto Nº (colocar número do decreto do município qualificado), no exercício de suas atribuições e competências estatutárias estabelece e determina o cumprimento do presente Regulamento Institucional de Contratação de Obras, Serviços, Compras, Alienações e Locações com incidência no Contrato de Gestão celebrado junto ao

OBJETIVO

O presente regulamento tem por finalidade apresentar os critérios administrativos para serem utilizados nos processos de administração de pessoal que envolvem a contratação, admissão e demissão de colaboradores do Instituto Nacional de gestão em Saúde.

CAPITULO I REGIMES DE TRABALHO

1. REGIME AUTÔNOMO/EVENTUAL

Autônomo – Inscrição como tal na Prefeitura Municipal e no INSS.

Considera-se como autônomo/ eventual a pessoa física que prestar serviços eventualmente de forma esporádica, em curto espaço de tempo.

A existência de riscos econômicos, a liberdade de estipulação de preços sobre os serviços prestados e o direito absoluto e exclusivo sobre os resultados dos serviços ficam sob a responsabilidade do profissional autônomo.

Documentos necessários para contratação

- Cópia do RG;
- Cópia do CPF;
- Cópia de um comprovante de residência;
- Informações bancárias (Agência/ nº da Conta Corrente);
- Valor a ser pago pela prestação de serviços.

2. REGIME CLT

Entendem-se regime CLT o processo de registrar o vínculo empregatício firmado entre empresa e colaboradores com a utilização das prerrogativas legais regulamentadoras das relações individuais e coletivas do trabalho no Brasil. O processo de contratação se inicia ao receber do setor de Recursos Humanos o prontuário do processo de Seleção de Pessoal contendo:

- Formulário de Solicitação de Pessoal, devidamente assinado pelo Gestor da Unidade e anuência da Diretoria Geral;
- Testes e laudos avaliativos do candidato;
- Exame médico ocupacional – ASO;
- Cópia de documentações pessoais do colaborador.

2.1. LISTA DE DOCUMENTOS CLT

- (Duas) foto 3 x 4 recente;
- Carteira de Trabalho e Previdência Social – CTPS; (página da foto e atrás da foto – original e 1 cópia);
- Certidão de nascimento (1 cópia);
- Certidão de casamento – se for o caso (1 cópia);
- No caso de relação conjugal estável, declaração autenticada no cartório;
- Certidão de nascimento e CPF dos filhos até 14 anos (1 cópia);
- Carteira de Vacinação dos filhos menores (1 cópia);
- Carteira de Vacinação em dia;
- Certificado de reservista (1 cópia);
- Título de eleitor (1 cópia);
- Cédula de identidade (1 cópia);
- Cartão de Pessoa Física – CPF (1 cópia);
- Cartão do PIS (1 cópia);
- Carteira Nacional de Habilitação (caso tenha (1 cópia);
- Comprovante de endereço (Rua, nº, Bairro, CEP, etc.) (1 cópia);
- Comprovante de escolaridade – diploma, histórico, certificado ou declaração de matrícula escolar - (1 cópia);
- Certificado de curso específico (1 cópia);
- Certificado do conselho de classe (1 cópia);
- Cartão de conta corrente (1 cópia);
- Currículo atualizado;
- Termo de compromisso para VT (Vale transporte) devidamente preenchido e assinado pelo colaborador a ser contratado (Anexo III);

CAPITULO II

DO GERENCIAMENTO DE INFORMAÇÕES DA MÃO DE OBRA CLT

1. PRAZO PARA ADMISSÃO DE COLABORADORES NO MÊS

Toda e qualquer admissão, só será efetuada até o dia 5 de cada mês. Nos casos de admissões fora do prazo estipulado, o colaborador será efetivado no primeiro dia útil do mês subsequente.

Às admissões só poderão ser efetuadas, mediante apresentação de toda documentação exigida no item 2.1

2. PRAZO PARA PAGAMENTO MENSAL.

Os pagamentos são realizados todo quinto dia útil de cada mês.

Caso a data estipulada seja nos finais de semana ou feriados, o pagamento poderá ser antecipado para o último dia útil antecedente à data fixada.

3. COMPOSIÇÃO SALARIAL

3.1. BANCO DE HORAS

Banco de horas somente autorizado pelos coordenadores e tirado dentro do mês subsequente.

3.2. INSALUBRIDADE

Abono sobre o grau de risco da função do colaborador, que poderá receber de 10%, 20% ou 40% do salário mínimo nacional determinado por lei. A porcentagem para o cálculo da insalubridade é determinada pelo laudo pericial do PPRA.

3.3. ADICIONAL NOTURNO

A porcentagem é equivalente a Convenção Coletiva da categoria sobre a hora normal de trabalho, que compreende entre 22h e 05h.

3.4. SALÁRIO FAMÍLIA

O valor do salário-família é pago por filho de 0 à 14 anos.

Se a mãe estiver em categorias e faixas salariais dentro do enquadramento legal, receberão benefício. Da se o direito ao pai somente se o mesmo tiver a guarda do filho (a) legalmente comprovado.

TABELA SALÁRIO FAMÍLIA

SALÁRIO CONTRIBUIÇÃO	SALÁRIO FAMÍLIA
Até R\$907,77	R\$46,54
De R\$907,78 a R\$1.364,43	R\$32,80

4. BENEFÍCIOS

Com exceção do VT (Vale Transporte), os benefícios aqui descritos serão disponibilizados aos colaboradores conforme características do contrato no qual sua admissão está atrelada. O mesmo estende-se aos valores de descontos ou não gerados por estes benefícios.

4.1. CESTA BÁSICA

O fornecimento de cestas básica é concedida ao colaborador mensalmente .

4.2. VALE TRANSPORTE

Conforme estabelecido por lei, são descontados do colaborador 6% sobre o salário base, para compor o auxílio transporte.

Só terão direito aos benefícios, colaboradores com vínculo empregatício CLT .

A solicitação ou não do VT deve vir no ato da solicitação de admissão do colaborador através do formulário "Termo de Vale transporte".

CAPITULO III ENCARGOS SOCIAIS

1. INSS

É descontado do colaborador sobre o salário base, índice conforme variação de tabela atualizada anualmente, sendo o teto mínimo de 8% até o máximo de 11%.

2. IRRF

Apenas sofre desconto conforme variação de tabela, colaboradores com salário base acima de R\$1.903,98.

3. PENSÃO ALIMENTICIA

É descontado do colaborador valor determinado pela justiça.

a. DESCONTOS POR CATEGORIA

- Autônomo: INSS 11% + IRRF (conforme tabela);
- CLT: INSS e IRRF (Conforme tabela);

IMPORTANTE: Em caso de Autônomo será onerado do contrato, no qual o profissional está vinculado, 20% (vinte por cento) a título de INSS PATRONAL (empresa), além do valor bruto que será pago.

Exemplo: Colaborador irá receber R\$2.000,00 (dois mil reais) bruto, com base nesse valor será acrescido alíquota de 20% de INSS PATRONAL.

Então $R\$2.000,00 \times 20\% = R\$400,00$, sendo assim será onerado do contrato R\$2.400,00 (R\$2.000,00 + R\$400,00).

CAPITULO IV FALTAS/ AFASTAMENTOS/ ACIDENTES DE TRABALHO/ LICENÇAS

1. FALTAS INJUSTIFICADA

São aquelas, que não estão contemplados no Art. 473 da CLT e que serão efetivamente

Edifício Vip Center - Rua Euclides Miragaia, 394, Sala 1409 - CentroSão
José dos Campos, São Paulo, CEP: 12245-820 Email: contato@ings.org.br
Telefone: 12 3512-4927

descontadas do salário do trabalhador, a falta acarreta a dsr (desconto semanal remunerado).

2. FALTA ABONADA/JUSTIFICADA

Mediante apresentação de atestado médico até 24h após o incidente ou autorização por escrito da chefia imediata. Tais documentos deverão ser encaminhados à Associação via e-mail.

3. PODERÁ SE AUSENTAR SEM PREJUÍZO FINANCEIRO:

- Até 3 dias consecutivos em casos de falecimento do cônjuge ascendente, descendente, irmão ou pessoa que declarada em CTPS que viva sob sua dependência econômica;
- Até 3 dias consecutivos em virtude de casamento;
- Por 5 dias em caso de nascimento de filho;
- Por 1 dia, em cada 12 meses de trabalho, em casos de doação de sangue devidamente comprovado;
- Jurados e testemunha, mediante apresentação da carta de convocação e certidão de comparecimento no tribunal;
- Em caso de trabalho nas eleições para cada dia trabalhando o funcionário tem direito a 2 dias de folga, mediante apresentação do comprovante do cartório eleitoral.

4. AFASTAMENTOS

Mediante apresentação de atestado médico, os primeiros 15 dias de afastamento são de responsabilidade da empresa. Caso o colaborador necessite de um maior tempo de afastamento (superior a 15 dias), o mesmo deverá solicitar ao médico um novo atestado e enviar ao Recursos Humanos, em um prazo de 24 horas antes de completar os 15 dias de afastamento, para que o Recursos Humanos possa dar entrada no requerimento do "auxílio doença" no INSS.

O funcionário só poderá retornar ao trabalho mediante atestado de saúde fornecido pelo perito do INSS e pelo médico do trabalho.

4.1. ACIDENTE DE TRABALHO

Levar o acidentado ao Pronto Socorro mais próximo.

Em mãos do laudo médico, passar o documento ao Recursos Humanos, para abertura do CAT (Comunicado de Acidente de Trabalho) com no máximo 24 horas posterior ao acidente (passado esse período, corre-se o risco da associação ser autuada pelo Ministério do Trabalho. Caso o colaborador necessite de um afastamento superior a 15 dias, o mesmo deverá solicitar ao médico um novo atestado e enviar ao Recursos Humanos, em um prazo máximo de 24 horas antes de completar os 15 dias de afastamento, para que o Recursos Humanos possa dar entrada no requerimento de Auxílio de Acidente de Trabalho no INSS.

2. LICENÇA

2.1. MATERNIDADE

Enviar ao Departamento de Administração de Pessoal o atestado solicitando o afastamento preferencialmente de imediato, após o recebimento da solicitação médica.

A colaboradora gestante tem direito a licença maternidade de 120 dias, sem prejuízo do emprego e do salário.

O salário maternidade consiste numa renda mensal igual à sua remuneração integral. Em caso de parto antecipado, a mulher terá direito aos 120 dias previstos na lei.

É garantido à colaboradora, durante a gravidez, semprejuízo de salário e demais direitos:

2.2. RETORNO

- Transferência de função, quando as condições de saúde o exigir, assegurada a retomada da função anteriormente exercida, logo após o retorno ao trabalho;
- Dispensa do horário de trabalho pelo tempo necessário para a realização de no mínimo seis consultas médicas e demais exames complementares;
- De acordo com a lei 10.710/2003, a partir de 01/09/2003, o pagamento do benefício do salário maternidade é de total responsabilidade da empresa;
- Caso haja necessidade de prorrogação do prazo de afastamento da licença maternidade, é necessária apresentação de um novo atestado médico, que deve ser enviado ao departamento de Administração Pessoal imediatamente.

2.3. ADOÇÃO

Conforme lei nº 10.421, de 15 de abril de 2002, estende-se à mãe adotiva o direito à licença maternidade e ao salário-maternidade, alterando a Consolidação das leis do trabalho, aprovada pelo decreto lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943 e a lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, obedecendo aos seguintes critérios:

No caso de adoção ou guarda judicial de criança até 1 (um) ano de idade o período de licença será de 120 (cento e vinte) dias;

No caso de adoção ou guarda judicial de criança a partir de 1 (um) ano até 4 (quatro) anos de idade, o período de licença será de 60 (sessenta) dias.

No caso de adoção ou guarda judicial de criança a partir de 4 (quatro) anos até 8 (oito) anos de idade, o período de licença será de 30 (trinta) dias.

A licença maternidade só será concedida mediante apresentação do termo judicial de guarda à adotante ou guardiã.

CAPITULO V

PROCESSAMENTO DA FOLHA DE PAGAMENTO

As informações para o processamento da folha de pagamento do mês devem ser encaminhadas com antecedência, respeitando o prazo, até dia 24 de cada mês. Após este

prazo, as informações serão consignadas na folha do mês subsequente. Tais informações são:

- Alterações de salário/cargo;
- Horas extras;
- Faltas/ Atrasos;
- Bonificações;
- Benefícios;
- Nascimento de filhos;
- Afastamento;
- Casamento;
- Falecimento de funcionário;

CAPITULO VI

13º SALÁRIO

É um direito garantido pelo art. 7º da Constituição Federal de 1988. Consiste no pagamento de um salário extra ao trabalhador no final de cada ano.

O valor do 13º salário é calculado sobre o salário integral do trabalhador. Nos casos dos trabalhadores que completaram os 12 meses de trabalho, o salário será integral com os devidos descontos.

Nos casos em que o trabalhador não completou 12 meses de trabalho, calcula-se o valor do 13º da seguinte forma:

Exemplo: Um colaborador possui 8 meses de trabalho e tem salário integral de R\$1.000,00.
 $R\$1.000,00 / 12 \text{ meses} \times 8 = R\$666,67$ (sem desconto de INSS e IR)

Sobre o 13º salário incidem descontos tributários de INSS e IR sobre o valor recebido; O pagamento do 13º pode ser pago em duas parcelas;

A primeira parcela do 13º salário corresponde a 50% do valor do salário proporcional aos meses trabalhados, (isenta de descontos tributários) é paga dia 30/11, ou por ocasião das férias, caso o funcionário solicite.

A segunda parcela (com descontos tributários) é paga até o dia 20/12.

CAPITULO VII

FÉRIAS

1. PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS

A programação de férias deverá ser feita anualmente e encaminhada ao Departamento de Recursos Humanos.

1.1. SOLICITAÇÃO DE FÉRIAS

Edifício Vip Center - Rua Euclides Miragaia, 394, Sala 1409 - CentroSão
José dos Campos, São Paulo, CEP: 12245-820 Email: contato@ings.org.br
Telefone: 12 3512-4927

A solicitação de férias deverá ser devidamente assinada pelo colaborador e encaminhada ao departamento de Administração de Pessoal, com antecedência de TRINTA (30) dias úteis antes da data de início das férias.

O prazo para pagamento das férias pelo empregador é de 2 dias úteis do início da mesma. Também deverá conter na opção de férias do colaborador o interesse em receber ou não juntamente com suas férias a primeira parcela do 13º salário. O direito as férias estão diretamente relacionadas à quantidade de faltas não justificadas ocorridas no período aquisitivo, conforme tabela abaixo:

DIREITO	QUANTIDADE DE FALTAS
30 dias corridos	Até 5 faltas
24 dias corridos	Até 6 a 14 faltas
18 dias corridos	De 15 a 23 faltas
12 dias corridos	De 24 a 32 faltas

1.1.2. DESCONTOS

Sobre as férias incidem descontos tributários de INSS e IR sobre o valor recebido, conforme tabela vigente.

IMPORTANTE

- Férias somente serão concedidas após 12 meses de trabalho;
- Os funcionários menores de 18 anos e maiores de 50 anos deverão ter 30 dias de férias em descanso.

CAPITULO VIII

DEMISSÃO DE COLABORADORES COM OU SEM JUSTA CAUSA

Deve ser enviado ao Departamento de Administração de Pessoal um e-mail solicitando o desligamento do colaborador, contendo as seguintes informações:

Tipo de demissão (dispensa por parte do empregador ou pedido de demissão por parte do colaborador).

O e-mail deve ser enviado ao Departamento de Administração de Pessoal com pelo menos 5 dias úteis de antecedência nos casos de dispensa por parte da Instituição de imediato por solicitação do colaborador.

Relação de débitos e créditos de banco de horas, abonos, faltas e atrasos a serem computados na rescisão.

Deve ser encaminhada ao Departamento de Administração de Pessoal a carteira profissional para atualização juntamente com o exame médico demissional.

O prazo de pagamento de rescisão é de 10 dias corridos após a data de demissão.

Para todos os cálculos de rescisão de contrato de trabalho, há os devidos descontos de INSS e IR de acordo com a tabela vigente.

1. DEMISSÃO COM AVISO PRÉVIA INDENIZADO

O funcionário é dispensado a partir da data do aviso prévio e o pagamento é feito dentro do prazo de 10 dias. O INGS também arca com a multa de 50% sobre os depósitos fundiários, que deverá ser depositado na Caixa Econômica Federal em nome do colaborador.

O colaborador tem direito à:

- Aviso prévio indenizado;
- Saldo de salário;
- Férias;
- 1/3 de férias (abono constitucional);
- 13º salário;
- Multa de 50% sobre o FGTS (sendo somente 40% do colaborador e os outros 10% do Governo);
- FGTS;
- Seguro desemprego.

2. DEMISSÃO COM AVISO PRÉVIO CUMPRIDO

O colaborador trabalha no período do aviso prévio, podendo optar por faltar 7 dias corridos ou sair 2 horas mais cedo por dia, até o término do aviso. O pagamento da rescisão é feito no dia seguinte ao término do aviso.

O colaborador tem direito à:

- Aviso prévio cumprido (dias trabalhados);
- Saldo de Salário;
- Férias;
- 1/3 de férias (abono constitucional);
- 13ºsalário;
- Multa de 50% sobre o FGTS (sendo somente 40% do colaborador e os outros 10% do Governo);
- FGTS;
- Seguro Desemprego.

3. DISPENSA POR TÉRMINO DE CONTRATO POR TEMPO DETERMINADO

O funcionário é dispensado antes ou quando se encerra o contrato por tempo determinado, ou período de experiência.

No INGS o período de experiência equivale a dois ciclos de 45 dias, totalizando os 90 dias

previstos por lei.

Se o funcionário for dispensado após o término do 1º ciclo de experiência ou no término do contrato terá direito à:

- Saldo de Salário;
- Férias;
- 1/3 de férias (abono constitucional);
- 13º salário;
- FGTS;

O colaborador não tem direito à:

- Aviso prévio;
- Multa de 50% sobre FGTS (sendo somente 40% do colaborador e os outros 10% para o Governo).

4. DISPENSA ANTES DO TÉRMINO DE CONTRATO POR TEMPO DETERMINADO

Quando o colaborador é dispensado antes do término do primeiro ciclo (45 dias) do período de experiência.

O colaborador tem direito à:

- Saldo de salário;
- Férias;
- 1/3 de férias (abono constitucional);
- 13º salário;
- Aviso prévio que equivale a 50% dos dias faltantes para o término o 1º vencimento (45 dias);
- FGTS.

O colaborador não tem direito à:

- Aviso Prévio;
- Multa de 50% sobre FGTS (sendo somente 40% do colaborador e os outros 10% do Governo);

5. FALECIMENTO

No caso do falecimento do colaborador o Departamento de Administração de Pessoal deverá ser comunicado, para que os cálculos rescisórios sejam feitos.

Para que o(s) dependente(s) e/ou ascendente(s) do colaborador possa(m) ter direito(s) às verbas rescisórias, o(s) mesmo(s) deverá(ão) solicitar ao INSS uma declaração específica a qual dará o direito do dependente de receber as verbas.

O(s) dependente(s) e ou ascendente(s) do colaborador falecido tem direito à:

- Saldo salário;
- Férias;
- 1/3 de férias (abono constitucional);
- 13ºsalário;

- FGTS (somente poderá ser sacado mediante apresentação de uma declaração do INSS).

6. SEGURO DE VIDA

No ato da comunicação do falecimento do colaborador a associação ficará responsável de comunicar o ocorrido junto à corretora/ seguradora.

7. DISPENSA COM JUSTA CAUSA

Quando existir uma falta considerada grave, o colaborador poderá ser demitido por justa causa. Deve ser encaminhado ao Departamento de Administração de Pessoal um e-mail solicitando a demissão por justa causa, mencionando o ocorrido.

O caso será encaminhado para o departamento jurídico da Instituição que analisará a possibilidade de dispensa.

8. ANÁLISE DE DISPENSA POR JUSTA CAUSA (ART. 482CLT)

8.1. ATO DE IMPROBIDADE

É um mau caráter. Caracteriza-se também como furto ou roubo de materiais da empresa, falsificação de documentos para obtenção de banco extras não prestadas, apropriação indébita de importância da empresa, o colaborador justifica suas faltas com atestados médicos falsos etc.

8.2 INCONTINÊNCIA DE CONDUTA

Está ligada ao aspecto sexual dentro da empresa (Exemplo: fotos de sexo explícito enviado a um colega de trabalho via internet).

8.3. MAU PROCEDIMENTO

É uma atitude irregular do colaborador, um procedimento incorreto, incompatível com as regras da moral e dos bons costumes (Exemplo: brincadeiras de mau gosto de um colaborador que atrapalha o desempenho profissional de seus colegas).

8.4. NEGOCIAÇÃO HABITUAL

Diz respeito aos atos de comércio praticados com habitualidade pelo colaborador sem o consentimento do empregador. O trabalho concorrente ou prejudicial ao serviço é proibido por lei (Exemplo: colaborador se favorecendo de prestação de serviços semelhantes ao que a empresa oferece).

8.5. CONDENAÇÃO CRIMINAL

O colaborador tem que ser condenado criminalmente, por sentença da qual não caiba mais nenhum tipo de recurso.

8.6. DESÍDIA

É o desleixo, preguiça, má vontade, desatenção, indiferença, desinteresse do colaborador. Colaborador apresenta baixa produtividade imperfeição técnica de trabalho. (Exemplo:

Colaborador sempre apresentou bom comportamento, porém, ultimamente vem demonstrando.)

8.7. EMBRIAGUEZ

É considerada pelo consumo voluntário de álcool ou drogas, que leva a alteração psicológica do colaborador, inabilitando-o ao exercício da função, podendo colocar um risco a sua vida e a de colegas. A OMS Organização Mundial de Saúde já a considera doença.

8.8. VIOLAÇÃO DE SEGREDO DA EMPRESA

Informação tida como confidencial ao qual o colaborador teve acesso em razão do contrato de trabalho ou em função da prestação de serviços. Violar o segredo é tornar publico essa informação (Exemplo: lançamento de um produto e o colaborador que trabalhou nesse projeto divulga informações para concorrentes.)

8.9. INDISCIPLINA

É uma desobediência do colaborador a uma regra de caráter genérico, aplicada a todos ou a um grupo de colaboradores (Exemplo: o colaborador descumpre as ordens gerais dadas pelo empregador, como as contidas no Manual de Integração, ordens de serviços, circulares e portarias.)

8.10. INSUBORDINAÇÃO

É uma desobediência do colaborador a uma ordem específica a ele dirigida, por seu superior hierárquico, desde que essa ordem seja lícita e possível, relacionada ao trabalho. (Exemplo: O gestor dá uma ordem a um colaborador e este descumpre sem nenhuma justificativa plausível).

8.11. ABANDONO DE EMPREGO

Caracterização por dois requisitos. Um objetivo e outro subjetivo.

Objetivo – é a ausência injustificada ao trabalho e para caracterizá-la basta apenas a convocação, registrada do colaborador ao trabalho. Pode ser, por telegrama ou carta de convocação passada em Cartório, que será entregue pelo oficial do cartório.

Subjetivo – é a vontade do colaborador em abandonar o emprego, porém, não é de fácil caracterização. (Exemplo: o colaborador trabalha em São Paulo e sua família reside em outro estado. Ele irá entrar em férias e comentou para seus colegas de trabalho que iria para sua cidade natal e que talvez não voltasse se encontrasse situação mais favorável – o elemento subjetivo caracteriza-se pelo testemunho dos colegas de trabalho, sobre o abandono de emprego.)

IMPORTANTE

Na justa causa, o colaborador tem direito somente ao saldo de salário.

- Advertência/Suspensão – para caracterização da justa causa é muito interessante que o empregador esgote as oportunidades de recuperação do empregado. Portanto é recomendável o seguinte.
- Advertência oral;
- Advertência por escrito (anexo X); Suspensão de 2 dias (anexo XI); Aplicação da Justa causa.
- Observar que a sequencia recomendada é sempre pelo mesmo motivo.

9. PEDIDO DE DEMISSÃO COM MAIS OU MENOS DE 1 ANO DE TRABALHO.

O colaborador pode solicitar demissão com dispensa do cumprimento do aviso prévio ou poderá cumprir o aviso prévio, cabe a organização assumir o ônus da dispensa. O prazo para pagamento, no caso de pedido de demissão é de 10 (dez) dias corridos a contar da data do pedido.

O colaborador que solicita a dispensa tem direito à:

- Saldo de salário;
- Férias proporcionais ao tempo de serviço;
- 13º salário proporcional ao tempo de serviço;
- Aviso prévio cumprido se for exigência da empresa;

O colaborador que solicita a dispensa não tem direito à:

- Aviso prévio indenizado;
- FGTS;
- Seguro-desemprego.

São Paulo, 13 de outubro de 2020

Elaboração:
Revisão:
Aprovação Presidente:

Sônia Márcia Almeida Albuquerque

PRESIDENTE

7.2. Funções do Projeto

O manual de recursos humanos determina as diretrizes que usaremos na gestão dos nossos funcionários, para essa gestão utilizaremos diversas ferramentas de gestão como sistema informatizado de pessoal, integrado à contabilidade, para as rotinas trabalhistas de admissão, rescisão e geração da folha de pagamentos. Critérios predefinidos para suprir a necessidade de recrutamento e seleção. Políticas adequadas de educação continuada, treinamento e desenvolvimento periódicos dos profissionais; gestão de remuneração, conforme o mercado de trabalho; avaliação de desempenho; medicina e segurança do trabalho e rotinas trabalhistas.

Alinhado ao solicitado no edital se fara necessário os seguintes recursos humanos:

7.2.1. Gerente Geral

O gerente geral tem um papel crítico na liderança de uma equipe para atingir os objetivos desejados. O gerente inicia seu trabalho antes mesmo dos demais envolvidos, a fim de verificar os processos já aplicados e propor melhorias para os trabalhos seguintes. O papel do gerente pode variar de acordo com a organização que o profissional atua. A função de gerenciamento de projetos deve se adaptar à organização da mesma forma que os processos de gerenciamento de projetos são adaptados para atender ao projeto.

O trabalho do gerente está intimamente relacionado às pessoas envolvidas em um projeto. Desta forma, o gerente deve possuir ou desenvolver habilidades de comunicação e empatia com os demais colaboradores. Para manter a organização e atendimento aos requisitos do processo estipulado, também é necessário um grande senso de liderança.

O gerente de projetos tem como algumas de suas atribuições:

- mapeamento do processo de trabalho de uma equipe;
- desenho de novos processos, visando melhorar o resultado final das entregas;
- gerenciamento de pessoas;
- gerenciamento de conflitos;
- motivação da equipe;
- ter uma visão geral da organização e propor melhorias;
- ter uma visão global de todas as disciplinas envolvidas em um projeto.

Além destas atribuições gerais inerentes à função de gerente geral, temos ainda as funções específicas e estabelecidas para a atuação nos 06 Polos do Programa Viver Bem, tais como:

- Traçar estratégias, planejar, organizar, controlar e assessorar os Subgerentes de Polos em todas as suas áreas;
- Elaborar e apresentar resultados e analisar os relatórios apresentados pelos Subgerentes dos Polos, acompanhamento de metas a serem atingidas e atividades a serem executadas,

fiscalização da prestação de contas de todos os Polos;

- Coordenar o planejamento das ações em equipe;
- Elaborar documentos relacionados aos serviços (Plano de ação, relatórios, etc) e encaminhamentos para a Secretaria (quando for o caso);
- Responder diretamente à Direção desta Organização, sendo capaz de elaborar relatórios finais acerca das ações desenvolvidas em todos os polos por ele gerenciados.

7.2.2. Subgerente (Gerente de Polo)

Assim como o Gerente Geral, o subgerente, que atuará na Gerência direta dos polos, terá como atribuição principal planejar a execução do projeto, acompanhar o escopo estabelecido e o progresso das rotinas, a fim de cumprir metas, prazos e custos estabelecidos.

Deverá ainda, identificar os riscos para estudar formas de mitigar impactos e corrigir ações.

Além destes, o subgerente que atuará em cada polo tem como atribuição:

- Planejar e gerenciar administrativamente atividades relacionadas à cada Polo e sua manutenção, com o objetivo de alavancar as metas a serem atingidas e atividades a serem executadas de seu polo;
- Apoio ao gerente geral na elaboração do planejamento estratégico do programa para a implementação, elaboração de relatórios gerenciais, acompanhamento das metas do programa, fiscalização da prestação de contas, realização de reuniões de equipe, que serão apresentadas ao Gerente Geral;
- Apoio no acompanhamento do trabalho desenvolvido pelas equipes interna e externa;
- Apoio à elaboração dos documentos relacionados ao serviço (Plano de ação, relatórios, etc) e encaminhamentos para a Secretaria (quando for o caso);
- Responsável por supervisionar as atividades dos profissionais lotados no Polo;
- Aferir os resultados e alcance das metas previstas para as atividades ministradas demonstrando-as nos relatórios de prestação de contas;
- Apoiar as atividades do Gerente Geral.

7.2.3. Analista Administrativo financeiro

O analista financeiro é o profissional que tem uma visão incrível de mercado, sabe tudo sobre trâmites financeiros, tributos, investimentos, contas a pagar e planejamento. O analista financeiro tem como responsabilidade planejar, gerir e analisar os recursos financeiros de uma empresa, devendo garantir rentabilidade nas contas e investimentos, verificando a necessidade de gastos e a disponibilidade de recursos.

Os balanços, negociações, cotações, extratos bancários, pagamentos de contas, impostos e demais serviços burocráticos relacionados ao controle financeiro estão sob responsabilidade de um analista financeiro.

Na área de gestão, ele pode coletar informações, realizar cálculos e planilhas, cuidar de cobranças e notas fiscais, gerir o fluxo de caixa e controlar os gastos com folha salarial e demais entradas e saídas de dinheiro. Cabe ao analista financeiro produzir relatórios e analisar despesas da empresa, propondo uma melhor rentabilidade do capital investido e cortando excessos. As principais atribuições de um Analista Administrativo financeiro são:

- Estabelecer métodos e processo de trabalho em sua área;
- Buscar soluções para problemas financeiros da empresa para a qual trabalha;
- Elaborar e acompanhar orçamentos;
- Analisar valores recebidos e investidos em negociações de todos os tipos;
- Fazer balanço financeiro;
- Desenvolver plano de negócios;
- Organizar contas a pagar e a receber;
- Realizar o faturamento de usuários e o pagamento aos fornecedores;
- Acompanhar o desempenho e as previsões do fluxo de caixa;

Ademais, além de desenvolver as atribuições essenciais e principais de sua função, deverá, especificamente:

- Sistematizar as informações e orientar os relatórios financeiros;
- Acompanhar da execução e cumprimento do cronograma de desembolso do projeto;
- Realizar cotações e compras/aquisições previstas no projeto;
- Produção de Relatório Financeiro;

7.2.4. Coordenador Desportivo

O Coordenador do Desporto é um professor profissionalizado do grupo disciplinar de Educação Física. Os coordenadores técnicos são um dos grandes pilares da formação, sendo responsáveis pela definição dos objetivos gerais e por garantir as metas a atingir pelos vários escalões.

Para além das competências fixadas na lei em vigor, ao Coordenador do Desporto compete:

- Planejar, propor, orientar e coordenar o trabalho realizado pelos professores que trabalham na estrutura, designadamente;
- Auxiliar nas inscrições do programa;
- Auxiliar na montagem do quadro de Horário de funcionamento dos núcleos;
- Tarefas alusivas às atividades externas regulares e pontuais.
- Elaborar um balanço das atividades desenvolvidas trimestralmente e semestralmente.

- Fiscalizar e elaborar relatórios referentes às atividades desenvolvidas nos 06 polos do programa.

7.2.5. Nutricionista

No campo da Nutrição Social, o nutricionista está inserido na discussão e articulação de temas como segurança alimentar e nutricional, direito humano à alimentação adequada, produção e abastecimento de alimentos, saúde pública, ações de promoção da saúde, políticas e programas de alimentação e nutrição. O nutricionista tem a função de identificar fatores e famílias de maior risco nutricional, monitorar o estado nutricional de gestantes, nutrízes e crianças de 0 a 6 meses, promover educação nutricional voltada para a comunidade e orientação e treinamento das equipes de saúde.

Com a atuação do nutricionista na Gestão Pública, trabalha-se diretamente na prevenção de patologias, reduzindo a quantidade de fármacos utilizados e, conseqüentemente, o número de internações. Porém, mais do que economia, a prevenção resulta numa melhor qualidade de vida para a população, garantindo seus direitos básicos.

Através das políticas públicas pode-se reduzir os índices de doenças como anemia ferropriva, deficiência de ácido fólico e vitamina A e desnutrição. Além disso, pode-se prevenir o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, como: obesidade, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), dislipidemias (colesterol e triglicerídeos), etc.

Temos como principais atribuições dos nutricionistas no âmbito social, as seguintes:

- Realizar assistência e educação nutricional aos beneficiários do programa;
- Identificar crianças portadoras de patologias e/ou deficiências associadas à nutrição para atendimento nutricional adequado e encaminhamento a rede de Saúde do Município;
- Desenvolver atividades de educação alimentar e nutricional para os beneficiários, inclusive promovendo a consciência social, ecológica e ambiental.

7.2.6. Enfermeiro

A função da Enfermagem consiste em planejar todo o trabalho a ser executado e supervisionar as ações dos técnicos e dos auxiliares, além de acompanhar o paciente em todos os níveis. Neste perfil gerencial o enfermeiro atua não somente gerindo a equipe de enfermagem, mas também participando do Planejamento, Organização, Avaliação e Gestão de recursos, objetivando atender as reais necessidades de saúde dos usuários assistidos nos 6 Polos, a partir das demandas apresentadas.

A partir da Resolução COFEN nº 358/09, podemos vislumbrar a definição das duas categorias, bem como suas atribuições, conforme temos a seguir.

Art. 1º O Processo de Enfermagem deve ser realizado, de modo deliberado e sistemático, em todos os ambientes, públicos ou privados, em que ocorre o cuidado profissional de Enfermagem.

§ 1º Os ambientes de que trata o caput deste artigo referem-se a instituições prestadoras de serviços de internação hospitalar, instituições prestadoras de serviços ambulatoriais de saúde, domicílios, escolas, associações comunitárias, fábricas, entre outros.

Art. 3º O Processo de Enfermagem deve estar baseado num suporte teórico que oriente a coleta de dados, o estabelecimento de diagnósticos de enfermagem e o planejamento das ações ou intervenções de enfermagem; e que forneça a base para a avaliação dos resultados de enfermagem alcançados.

Art. 4º Ao Enfermeiro, observadas as disposições da Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986 e do Decreto nº 94.406, de 08 de junho de 1987, que a regulamenta, incumbe a liderança na execução e avaliação do Processo de Enfermagem, de modo a alcançar os resultados de enfermagem esperados, cabendo-lhe, privativamente, o diagnóstico de enfermagem acerca das respostas da pessoa, família ou coletividade humana em um dado momento do processo saúde e doença, bem como a prescrição das ações ou intervenções de enfermagem a serem realizadas, face a essas respostas.

Art. 6º A execução do Processo de Enfermagem deve ser registrada formalmente, envolvendo:

a) um resumo dos dados coletados sobre a pessoa, família ou coletividade humana em um dado momento do processo saúde e doença; b) os diagnósticos de enfermagem acerca das respostas da pessoa, família ou coletividade humana em um dado momento do processo saúde e doença;

É dever do responsável técnico cumprir e fazer cumprir a identificação das anotações de enfermagem nos termos da Resolução do Cofen nº 191/1996 e 429/2012, do Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem.

- O registro deve ser claro, objetivo, preciso, com letra legível e sem rasuras. Após o registro, deve constar a identificação do autor com nome, nº do registro no COREN e carimbo.
- O registro deve constar em impresso devidamente identificado com dados do cliente ou paciente, e complementado com data e hora.
- O registro deve conter subsídios para permitir a continuidade do planejamento dos cuidados de enfermagem nas diferentes fases e para o planejamento assistencial da equipe multiprofissional.

- O registro deve permitir e favorecer elementos administrativos e clínicos para auditoria em enfermagem.
- O registro deve fazer parte do prontuário do cliente ou paciente e servir de fonte de dados para processo administrativo, legal, de ensino e pesquisa.
- Os registros podem ser do tipo: manual – escrito à tinta e nunca a lápis; ou eletrônico, de acordo com a legislação vigente.

Competências Específicas

- Orientar e supervisionar os técnicos de enfermagem na assistência aos usuários do Polo;
- Trabalhar e Orientar a equipe de enfermagem e demais equipes a estarem em conformidade com as normas e procedimentos de biossegurança;
- Garantir a assistência de enfermagem segura, humanizada e individualizada aos usuários;
- Promover Campanhas e orientar as equipes sobre a prevenção e controle das doenças transmissíveis em geral, em programas de vigilância epidemiológica, principalmente nas relacionadas a área esportiva.
- Propor, planejar e organizar, ações de educação permanente, e orientar a equipe a se manter sempre atualizada quanto as normas, procedimentos e resoluções pertinentes a área.
- Orientar e fiscalizar as equipes de enfermagem dos polos quanto a realização dos registros da assistência de enfermagem prestada ao cliente e outras ocorrências a ele relacionadas;
- Orientar e fiscalizar a equipe de enfermagem quanto a Execução atividades de limpeza, desinfecção, esterilização de materiais e equipamentos, bem como sua conservação, preparo, armazenamento e distribuição, destacando principalmente os cuidados relativos a Covid-19.
- Receber as solicitações dos polos, referente a aquisição de novos instrumentos para reposição daqueles que estão avariados ou desgastados. Bem como as demais demandas e ocorrências referentes a enfermagem
- Participar de programa de treinamento, quando convocado;
- Executar outras tarefas compatíveis com as exigências para o exercício da função.

7.2.7. Técnicos de Enfermagem

Profissional de nível Técnico de Enfermagem, com exercício regulamentado por lei, integra a equipe que desenvolve, sob a supervisão do Enfermeiro, ações de promoção, prevenção, recuperação e reabilitação referenciada nas necessidades de Saúde individuais e coletivas, determinadas pelo processo gerador de Saúde, neste caso dando ênfase na área esportiva, de bem estar e promoção da qualidade de vida.

A Resolução COFEN nº 358/09 tras a definição da atividade técnica de enfermagem como:

- Art. 5º O Técnico de Enfermagem e o Auxiliar de Enfermagem, em conformidade com o disposto na Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986, e do Decreto 94.406, de 08 de junho de 1987, que a regulamenta, participam da execução do Processo de Enfermagem, naquilo que lhes couber, sob a supervisão e orientação do Enfermeiro.

O profissional deverá apresentar: bom relacionamento interpessoal, senso crítico e autocrítico, iniciativa, flexibilidade, senso de observação acurada, capacidade de autogestão, abstração e raciocínio lógico.

Competências Específicas

- Orientar e executar o trabalho técnico de assistência de enfermagem aos usuários do Polo, auxiliar nas atividades de planejamento, ensino e pesquisa nela desenvolvidos quando for o caso;
- Trabalhar em conformidade com as normas e procedimentos de biossegurança;
- Prestar assistência de enfermagem segura, humanizada e individualizada aos usuários, sob supervisão do enfermeiro;
- Auxiliar o Enfermeiro na prevenção e controle das doenças transmissíveis em geral, em programas de vigilância epidemiológica, principalmente nas relacionadas a área esportiva.
- Orientar e auxiliar usuários, prestando informações relativas à higiene, alimentação, utilização de medicamentos e cuidados específicos em tratamento de saúde;
- Verificar os sinais vitais e as condições gerais dos usuários, sempre que necessário;
- Realizar registros da assistência de enfermagem prestada ao cliente e outras ocorrências a ele relacionadas;
- Manter equipamentos e a unidade de trabalho organizada, zelando pela sua conservação e comunicando ao enfermeiro eventuais problemas;
- Executar atividades de limpeza, desinfecção, esterilização de materiais e equipamentos, bem como sua conservação, preparo, armazenamento e distribuição, comunicando ao enfermeiro eventuais problemas;
- Propor a aquisição de novos instrumentos para reposição daqueles que estão avariados ou desgastados.
- Participar de programa de treinamento, quando convocado;
- Executar tarefas pertinentes à área de atuação, utilizando-se de equipamentos e programas de informática sempre que possível;
- Executar outras tarefas compatíveis com as exigências para o exercício da função.

Rotina do Técnico de Enfermagem

- Cumprir as rotinas estabelecidas;
- Solicitar a presença do enfermeiro sempre que houver dúvidas;

Edifício Vip Center - Rua Euclides Miragaia, 394, Sala 1409 - CentroSão
José dos Campos, São Paulo, CEP: 12245-820 Email: contato@ings.org.br
Telefone: 12 3512-4927

- Atender sempre aos chamados dos usuários;
- Verificação de sinais vitais, além de assistência em parada cardíaco-respiratória;
- Orientar usuários e funcionários quanto as normas e procedimentos de combate a propagação da COVID-19
- Conservar todo o material da unidade;
- Comunicar ao enfermeiro a falta de qualquer material ou medicamento, e as intercorrências;
- Deixar o setor organizado;
- Participar de cursos, trabalhos e pesquisas realizadas no Polo;
- Participar de reunião com a chefia, sempre que for convocado;
- Prestar uma assistência humanizada.

7.2.8. Massoterapeuta

O massoterapeuta é um profissional com formação técnica para executar diferentes tipos de massagem orientais e ocidentais. O profissional massoterapeuta possui formação técnica, muito mais abrangente, a fim de melhor atender as necessidades de seus usuários. Por meio de suas habilidades, conhecimentos e recursos massoterápicos, o massoterapeuta possibilitará que seus usuários alcancem os objetivos desejados com a ajuda da massoterapia.

De forma geral, as atribuições dos massoterapeutas são:

- Aplicar procedimentos terapêuticos manipulativos, energéticos e vibracionais para tratamentos de moléstias psico-neuro-funcionais, musculoesqueléticas e energéticas;
- Tratar patologias e deformidades podais através ou não do uso de instrumental perfuro-cortante, medicamentos de uso tópico e órteses;
- Avaliar disfunções fisiológicas, sistêmicas, energéticas e vibracionais através de métodos das medicinas oriental e convencional;
- Indicar a seus usuários/usuários a prática de exercícios, o uso de essências florais e fitoterápicos com o objetivo de reconduzir ao equilíbrio energético, fisiológico e psico-orgânico.

De forma específica ao Programa Viver Bem, o profissional Massoterapeuta deverá:

- Realizar procedimentos de massoterapia de relaxamento e estimulação muscular;
- Organizar o ambiente de realização da massagem;
- Realizar práticas complementares e integrativas não invasivas associadas às massagens.

7.2.9. Psicólogo

A atuação ocorre diretamente com os usuários e suas famílias, estabelecendo relações

Edifício Vip Center - Rua Euclides Miragaia, 394, Sala 1409 - CentroSão
José dos Campos, São Paulo, CEP: 12245-820 Email: contato@ings.org.br
Telefone: 12 3512-4927

interdisciplinares e com diferentes instituições. A perspectiva do trabalho é criar um ambiente com relações saudáveis, além de buscar e garantir direitos sociais contando com a participação ativa dos sujeitos atendidos.

A Psicologia é uma ciência que estuda o ser humano, seus comportamentos e processos mentais. Por envolver um amplo campo de análise, ela se divide em alguns ramos. A **Psicologia Social** é um, juntamente das Psicologias Clínica, Escolar, Forense, Esportiva, Organizacional, entre outras. A área é altamente relevante, pois o trabalho do profissional contribui para a construção de uma coletividade de olhar mais empático e acolhedor.

De maneira geral, o profissional psicólogo deve atuar da seguinte forma:

- Atuar em consonância com as diretrizes e objetivos da PNAS (Política Nacional de Assistência Social) e da Proteção Social Básica (PSB), cooperando para a efetivação das políticas públicas de desenvolvimento social e para a construção de sujeitos cidadãos;
- Trabalhar de modo integrado à perspectiva interdisciplinar, em especial nas interfaces entre a Psicologia e o Serviço Social, buscando a interação de saberes e a complementação de ações, com vistas à maior resolutividade dos serviços oferecidos;
- Intervir de forma integrada com o contexto local, com a realidade municipal e territorial, fundamentada em seus aspectos sociais, políticos, econômicos e culturais;
- Agir baseado na leitura e inserção no tecido comunitário, para melhor compreendê-lo, e intervir junto aos seus moradores;
- Identificar e potencializar os recursos psicossociais, tanto individuais como coletivos, realizando intervenções nos âmbitos individual, familiar, grupal e comunitário;
- Atuar a partir do diálogo entre o saber popular e o saber científico da Psicologia, valorizando as expectativas, experiências e conhecimentos na proposição de ações;
- Favorecer processos e espaços de participação social, mobilização social e organização comunitária, contribuindo para o exercício da cidadania ativa, autonomia e controle social, evitando a cronificação da situação de vulnerabilidade;
- Manter-se em permanente processo de formação profissional, buscando a construção de práticas contextualizadas e coletivas;
- Priorizar atendimento em casos e situações de maior vulnerabilidade e risco psicossocial;

7.2.10. Assistentes Sociais

A assistência social é um direito de todo o cidadão, bem como a educação e a saúde. Por isso, uma das principais atribuições possíveis de um assistente é promover tanto o bem-estar físico como o psicológico e social. Para isso, ele pode atuar junto a empresas privadas, a órgãos públicos ou a organizações não governamentais.

Valores norteadores dos Assistentes Sociais:

- Reconhecimento da Liberdade como valor ético central e defesa da Democracia;

Edifício Vip Center - Rua Euclides Miragaia, 394, Sala 1409 - CentroSão
José dos Campos, São Paulo, CEP: 12245-820 Email: contato@ings.org.br
Telefone: 12 3512-4927

- Defesa dos Direitos Humanos;
- Respeito ao usuário e garantia dos direitos de cidadania;
- Defesa da Equidade e Justiça Social, garantindo aos usuários a universalidade de acesso aos bens e serviços da Instituição, bem como sua gestão democrática;
- Oposição a todas as formas de preconceito, preservando o respeito às diferenças quanto ao gênero, classe, etnia, religião, nacionalidade, opção sexual, idade e condição física;
- Respeito ao pluralismo de ideias e concepções teóricas;
- Garantia do compromisso com o constante aprimoramento intelectual;
- Compromisso com a qualidade dos serviços prestados à população, articulando ações a outras categorias profissionais;
- Reconhecimento às lutas e reivindicações dos Movimentos Sociais em geral;
- Reconhecimento e respeito às instituições democráticas da sociedade;
- Resguardar os princípios do Código de Ética Profissional.

COMPETENCIAS DO SERVIÇO SOCIAL

1. O Serviço Social atenderá a todos os usuários que recorram a este serviço, dando os encaminhamentos peculiares a cada caso e/ou situação;
2. O Serviço Social procederá à entrevista inicial com usuários e/ou familiares, responsável ou colateral, estabelecendo seu plano para intervenção;
3. O Serviço Social manterá contato com os usuários sempre que se fizer necessário;
4. O Serviço Social encaminhará ao Juizado, de Menores toda criança cujo abandono tenha sido constatado, mediante ofício da direção e relatório médico e social do caso;
5. O Serviço Social deverá promover pesquisas sociais e participar dentro sua especialidade de outras pesquisas na área da saúde, em consonância com normas estabelecidas pelo programa;
6. O Serviço Social realizará visita domiciliar quando identificada a necessidade;
7. O Serviço Social deverá manter-se informado e atualizado acerca dos recursos disponíveis na comunidade, além disso, manterá, permanentemente, o Cadastro de Instituições Prestadoras de Serviços Sociais e de Saúde, e congêneres, Delegacias Policiais e, detalhando endereços, telefones ou outras formas de acesso e suas dinâmicas de atendimento.

7.2.11. Agente Desportivo e Monitor de Esportes e Lazer

Promovem atividades recreativas diversificadas, visando ao entretenimento, à integração social e ao desenvolvimento pessoal dos clientes. Para tanto, elaboram projetos e executam atividades recreativas, promovem atividades lúdicas, estimulantes à participação, atendem clientes, criam atividades recreativas e coordenam setores de recreação, administram

equipamentos e materiais para recreação. As atividades são desenvolvidas segundo normas de segurança.

O Monitor de Esportes deve:

- demonstrar tolerância;
- participar das atividades;
- adequar programação às condições meteorológicas;
- definir público-alvo;
- divulgar informações;
- recrutar pessoal;
- selecionar atividades;
- transmitir segurança;
- organizar equipamentos e materiais;
- desenvolver atividades temáticas e culturais;
- sugerir alternativas;
- trabalhar em equipe;
- recepcionar os usuários;
- elaborar relatório de atividades;
- avaliar atividades;
- analisar equipamentos disponíveis;
- ensinar atividades propostas;
- formar grupos;
- requisitar equipamentos e materiais;
- demonstrar comprometimento educacional;

7.2.12. Educador Físico – Técnico de Desportos

O educador físico tem um papel fundamental na promoção da saúde e no desenvolvimento social das pessoas por meio de práticas esportivas, esse profissional faz muito mais do que estimular hábitos saudáveis. Ele também ajuda crianças, jovens e adultos a se conhecer melhor e aprender a respeitar suas características físicas individuais e dos demais.

Um bom educador físico é antenado nas tendências que as pessoas adotam na hora de se exercitar e as usa como estratégia para atrair mais interessados em mudar os hábitos e ter uma vida mais saudável. Um ponto marcante no perfil do educador físico é o comprometimento dele em proporcionar a melhoria na vida das pessoas, inclusive aquelas que não têm motivação nem veem propósito em se exercitar.

Em outras palavras, o seu trabalho envolve continuamente a tarefa de instruir os outros, guiando-os e supervisionando-os de maneira didática para que eles entendam o que devem

fazer, como devem fazer e por quanto tempo devem fazer. Algo essencial não só para alcançar resultados (como mudanças corporais), mas para garantir que não ocorram acidentes que provoquem machucados, lesões, torções e afins.

As atribuições de um Educador Físico são:

- orientar a prática de musculação;
- promover atividades recreativas e lúdicas;
- coordenar modalidades esportivas feitas coletivamente;
- explicar abordagens e práticas corporais que evitam o sedentarismo;
- sanar dúvidas sobre os impactos psicológicos e fisiológicos do exercício físico.
- montar as fichas de acompanhamento individual;
- planejar escala de evolução de treinos individuais e coletivos;
- cumprir com horários em cada local de atuação;
- assumir diferentes atividades na sua jornada de trabalho;
- programar consultorias personalizadas;
- realizar avaliações físicas sob demanda.

7.2.13. Instrutor de Artes Marciais e Capoeira

Um instrutor de artes marciais ensina aos alunos as técnicas e o respeito que acompanham o aprendizado e a habilidade nas artes de luta. Nem todas as pessoas que são excelentes em artes marciais são bons instrutores. O indivíduo deve ter conhecimento do ofício, estar em excelente condição física, ter um alto nível de paciência e ter um bom relacionamento com as pessoas.

Um instrutor de artes marciais pode ser hábil em um ou mais tipos de estilos de luta. Existem vários tipos que são divididos em várias artes específicas de luta. Por exemplo, Karate e Judo são duas das artes de luta categorizadas nas Artes Marciais Japonesas. Um instrutor pode optar por se concentrar em apenas uma arte específica.

É vital que um instrutor de artes marciais esteja disposto a mostrar as lições aos alunos repetidamente, se necessário. Alguns alunos aprendem a instrução mais rápido do que outros, mas um bom instrutor dedicará tempo para mostrar a cada aluno a forma correta e a técnica adequada, não importa quanto tempo leve. Um bom instrutor sabe que cada aluno é diferente e deve ser tratado como tal. Se uma técnica de ensino não funcionar, uma nova deve ser desenvolvida.

Um instrutor de artes marciais deve impor respeito e disciplina, mas de uma forma que os alunos não se sintam ameaçados ou desprezados. Cada aluno deve se sentir à vontade para

fazer perguntas e saber que o professor ouvirá sugestões ou idéias sem ser depreciativo. O respeito mútuo entre instrutor e aluno é vital para um relacionamento bem-sucedido.

7.2.14. Professor de Xadrez

Ministra e prepara o material didático das aulas de Xadrez conforme orientação e conteúdo previamente distribuído, aplica provas, desenvolve trabalhos em aula e esclarece dúvidas.

O professor de xadrez deve planejar a maneira como pretende cumprir os objetivos e os tempos em que supõe que o fará. O planejamento por meio de projetos inclui temas concretos e práticas que deverá realizar com o seu grupo. Não repita as formas, tente variar as atividades, mude, não faça sempre o mesmo. Alterne torneios com explicações, jogos diversos, atividades sociais nas quais os alunos mais velhos e com mais conhecimento sejam os professores temporários dos menores, faça equipes, planeje tarefas com computadores, jogue com eles, convide mestres ou professores novos, aplique avaliações escritas, proponha aos alunos que eles façam desenhos e expressem o xadrez de outras formas. Dentre várias outras maneiras de reativar gradativamente o interesse dos alunos.

As perguntas que o professor faz ao aluno permitem uma interação didática importante. Ao dirigir-se especificamente a um aluno se consegue atraí-lo ao tema, mobilizá-lo na busca de soluções. Não faça uma pergunta e conteste imediatamente com a resposta. Deixe que o aluno ponha em marcha a sua própria compreensão. Faça de cada pergunta uma situação problema – resolvendo-o na medida do necessário. Dê destaque aos exemplos que dá e situe-os de forma preponderante se serão modelos para o futuro.

As avaliações são muito importantes na aprendizagem do aluno. O seu valor está em jogo e ele deve sentir que você o ajuda a conhecer-se. Nunca valorize pouco ou em demasia. As notas com contagens complexas são apreciadas pelos alunos e os motiva a desenvolver a precisão. Não é o mesmo avaliar com uma nota 10 ou com uma nota 100. Com a minúcia o professor consegue qualificar ao que trabalha e aprecia-lo. Se acreditar que uma qualificação é discriminatória busque entender o prejudicado e ajuda-lo especialmente. Nunca qualifique nivelando para cima ou para baixo. É aconselhável também diversificar as maneiras de avaliação. Um ranking é sempre uma possibilidade interessante. E pode não ser apenas um ranking geral, pode fazer classificações por turmas.

7.2.15. Assistente Administrativo

A função do assistente administrativo está diretamente ligada aos processos operacionais, burocráticos e comunicacionais de uma empresa. O assistente administrativo tem papel fundamental no acompanhamento e controle das rotinas de trabalho das empresas e organizações. Atua muitas vezes como secretário, auxiliando gestores e líderes na condução dos processos operacionais e na

interface com demais setores da empresa, como o público externo. Sua especialidade é a gestão administrativa.

Um assistente administrativo trabalha para dar suporte à equipe de administrativa de uma empresa ou organização em todas as atividades diárias. Sendo assim, esse profissional pode atuar em empresas de variados portes e segmentos, dando apoio em diversas áreas, tais como: logística, financeiro, marketing, compras etc.

É o assistente administrativo quem faz também o acompanhamento e o controle da rotina de demais funcionários da empresa ou organização. Muitas vezes, esse profissional trabalha como secretário, auxilia líderes e gestores em processos operacionais, além de fazer a ponte com demais setores da companhia.

Principais atividades de um assistente administrativo:

- Receber e enviar correspondências e documentos.
- Controlar contas a pagar e receitas.
- Emitir notas fiscais.
- Elaborar relatório financeiro.
- Acompanhar o trabalho de logística da empresa.
- Manter arquivos e cadastros de informações atualizados.
- Assessorar gerentes e líderes com questões práticas da rotina de trabalho, como preparar documentos, prestar informações ao público, responder e-mails, Realizar serviços de secretaria, controle de pessoal, controle de estoque, patrimônio e controle de transporte, digitação e arquivamento de documentos recebidos e enviados, controle e solicitação de material de expediente

7.2.16. Recepcionista

O recepcionista é o profissional responsável pelo atendimento ao público, seja recebendo a pessoa presencialmente na recepção de um estabelecimento ou pelo telefone e e-mail. O recepcionista realiza agendamentos, fornece informações e orienta a circulação de pessoas e visitantes. Além de atuar na recepção, atender e filtrar ligações telefônicas, anotar recados e receber visitantes, é responsabilidade de um recepcionista atividades como o gerenciamento de compra de materiais de escritório e higiene, envio, recebimento e controle de correspondências, direcionamento de ligações, gerenciar a agenda da diretoria, marcar reuniões, arquivar documentos, responder perguntas sobre a empresa e esclarecer dúvidas, controlar as chaves e acessos e registrar todas as informações.

- Receber visitantes na recepção cumprimentando, dando as boas-vindas, encaminhando e orientando quanto aos serviços prestados pelo Polo.
- Atender selecionar e encaminhar telefonemas recebidos
- Garantir que a área da recepção esteja arrumada e apresentável, com todo material de escritório necessário (por ex., canetas, formulários e blocos)
- Fornecer informações básicas e exatas pessoalmente e por telefone/e-mail
- Receber, organizar e distribuir diariamente a correspondência/entregas
- Manter a segurança do escritório ao seguir procedimentos de segurança e ao controlar o acesso que deve passar pela mesa da recepção (monitorar o livro de ocorrências, emitir crachás de visitante)
- Fazer pedido de material de escritório e manter inventário de estoque
- Atualizar agendas e marcar reuniões
- Realizar outras obrigações de recepcionista de escritório, tais como cuidar do arquivamento, tirar fotocópias, etc.

Observação: Para a Função de Recepcionista com proficiência em linguagem de Sinais o profissional deve possuir formação em LIBRAS assim Apoiar na comunicação com os usuários dos serviços, em especial aos usuários que precisem da comunicação através da Língua Brasileira de Sinais - LIBRAS;

7.2.17. Auxiliar de Serviços Gerais

Auxiliar de Serviços Gerais é o profissional que ajuda diferentes setores e profissionais de uma empresa. As atividades de um Auxiliar de Serviços Gerais podem incluir: limpeza do local de trabalho, controle de materiais, organização dos ambientes, atendimento e diferentes tipos de serviços de manutenção.

Um funcionário de Serviços Gerais tem de ser alguém que precisa ter um perfil generalista, que nada mais é do que uma pessoa versátil, que entende de tudo um pouco e consegue aprender rápido diferentes tipos de habilidades. Isso porque esse profissional pode trabalhar em diversos setores, fazendo atividades completamente diferentes entre si. Algumas habilidades essenciais são:

- Organização: visto que uma das funções desse profissional é fazer a organização e limpeza do local de trabalho, é essencial que seja uma pessoa organizada para desempenhar bem essa tarefa;
- Atenção aos detalhes: além da limpeza e organização do ambiente de trabalho, esse profissional também precisa lidar com diferentes atividades ao longo do dia. Sendo assim, é muito importante que seja alguém atento aos detalhes, porque o seu papel principal é

identificar se tem algo que está fora do lugar ou não está funcionando, para manter a ordem do ambiente;

- Trabalhar bem em equipe: quem trabalha como Auxiliar de Serviços Gerais normalmente auxilia uma ou mais pessoas no dia a dia. Portanto, é necessário que seja alguém que saiba trabalhar com outras pessoas e consiga ouvir diferentes opiniões;
- Ser multifuncional: a pessoa que trabalha como Auxiliar de Serviços de Gerais precisa saber lidar com muitas atividades diferentes no dia a dia e também estar sempre disposto a aprender. Ser multifuncional está relacionado justamente a isso.

7.2.18. Motorista

O motorista transporta pessoas, cargas, documentos e produtos para um determinado destino. Ele precisa ter grande conhecimento das leis de trânsito e normas de segurança, além de conhecer diversos itinerários. Esse profissional precisa saber inspecionar as condições do veículo, como elétrica, pneus, mecânica e abastecimento de combustível.

Está sob as responsabilidades de um **Motorista** realizar o transporte de passageiros dentro de um mesmo município ou até em viagens para outras localidades, fazer o transporte de objetos e documentos, solicitados previamente, fazer a manutenção do veículo, como verificação do nível de óleo, combustível, calibragem dos pneus e nível de água, trabalhando seguindo normas de segurança, higiene, qualidade e proteção ao meio ambiente.

Para que o profissional tenha um bom desempenho como **Motorista** é essencial que possua uma excelente noção de direção, conhecer as ruas e avenidas da cidade onde trabalha, ter boa memória e boa capacidade de atenção ao trânsito.

Pré-requisitos para esta profissão:

- Ter carteira de habilitação na categoria que atua, com permissão para atividade remunerada.
- Ter conhecimento das leis de trânsito
- Conhecer bem rotas e itinerários
- Ser uma pessoa atenta e cuidadosa
- Saber lidar com pessoas
- Saber trabalhar sob pressão

7.2.19. Porteiro

O porteiro é o responsável pela fiscalização e guarda o patrimônio, além de controlar a entrada e saída de pessoas e veículos nas dependências, bem como orientar as pessoas sobre seus destinos. Ele também pode atuar na área administrativa e nas iniciativas públicas ou privadas.

O porteiro pode atuar em diversas tarefas como:

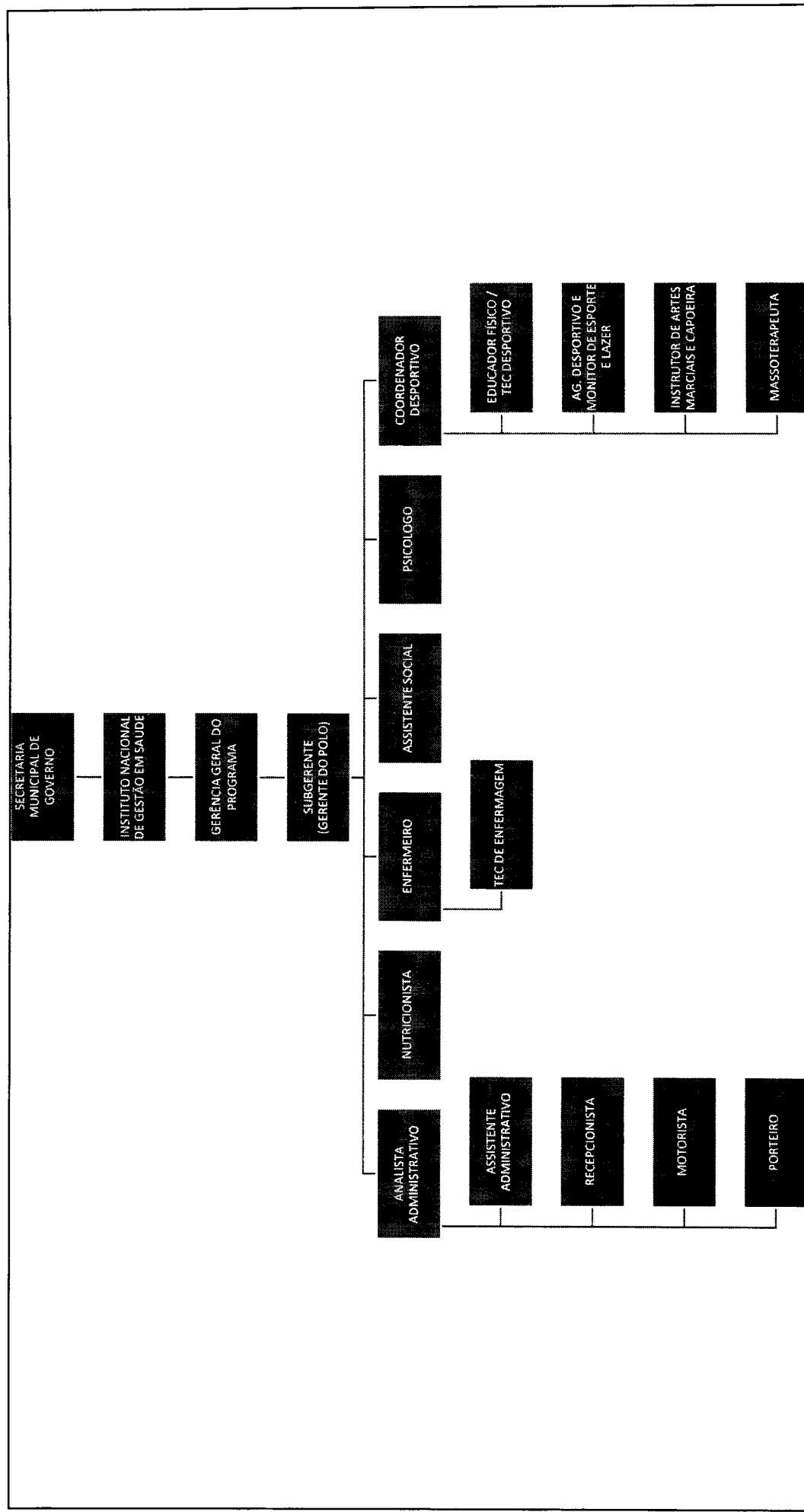
- Fiscalizar a entrada e saída de pessoas
- Ficar atento ao uso dos elevadores e evitar o seu mau uso
- Separar a correspondência em geral e encomendas das pessoas do edifício
- Manter o serviço de portaria e fazer a vigilância do edifício
- Acender e apagar as luzes do prédio e observar os horários e necessidades
- Auxiliar no serviço de segurança interna do prédio
- Operar os interfones e fiscalizar o seu uso

Pré-requisitos para esta profissão:

- Ter boa comunicação
- Saber trabalhar com pessoas
- Ter empatia
- Ser educado
- Ser prestativo
- Ser pontual e assíduo

Para uma melhor visualização de como os cargos ficarão dispostos na estrutura organizacional do projeto destacando o grau de hierarquia e demais aspectos, elaboramos abaixo um organograma explicativo baseado nas funções acima apresentadas.

7.2.20. Organograma Definido Para O Projeto



8. CONCEITOS E CONDUTAS NAS CONTRATAÇÕES DE SERVIÇOS E COMPRAS.

De acordo com o Art. 5º da Lei nº 9.637/1998, as pessoas jurídicas de direito privado sem fins lucrativos cujas atividades sejam dirigidas ao ensino, à pesquisa científica, ao desenvolvimento tecnológico, à proteção e preservação do meio ambiente, à cultura e à saúde, que atendam os requisitos presentes no texto da desta lei e ingressem com o devido requerimento, podem ser qualificadas como Organizações Sociais – OSs pelo Poder Executivo.

Com isto, as OSs não integram a administração pública direta ou indireta, verifica-se que não há obrigatoriedade constitucional de que tais entidades licitem ou sigam algumas especificações de órgãos públicos, sendo assim, as Organizações Sociais podem ter um maior poder de barganha e alcance na contratação de serviços e compras. Atento as regras e normas de controle fiscal e demais leis e instrumentos normativos esta instituição elaborou um manual compras e contratações, que após análise e aprovação do conselho vem sendo implementado e norteando as compras e contratações deste Instituto.

Abaixo apresentamos o referido manual, cabe ressaltar que mesmo tendo um instrumento que rege as contratações e compras esse Instituto reconhece a validade e regras que possam ser impostas por leis e por força contratual de acordo com cada projeto.

8.1. Regulamento de Compras

CAPÍTULO I DA FINALIDADE

Artigo 1º. O presente regulamento tem por finalidade estabelecer normas para estabelecer convênios e parcerias, aquisição de bens e contratação de obras e serviços para o desenvolvimento das atividades de quaisquer das unidades administradas pelo **INGS**, doravante denominado UNIDADE, regidas pelos princípios da moralidade, probidade, economicidade, impessoalidade, isonomia e a busca permanente de qualidade e durabilidade, bem como pelo respeito de sua adequação aos objetivos no âmbito do contrato de gestão da UNIDADE.

CAPÍTULO II DAS COMPRAS

Artigo 2º. Considera-se compra toda aquisição remunerada de bens de consumo, drogas e medicamentos, equipamentos, gêneros alimentícios, materiais permanentes e outros, além da prestação de serviços por pessoas físicas e jurídicas com a finalidade de suprir as necessidades da Instituição para desenvolvimento de suas atividades.

Artigo 3º. As compras serão efetuadas após 3 (Três) cotações de preços e autorizadas pelo Coordenador da UNIDADE, considerando o menor custo e a melhor oferta. As cotações poderão ser realizadas via fone, fax símile e meio eletrônico.

Parágrafo Único: Considera-se menor custo aquele que resulta da verificação e comparação do somatório de fatores utilizados para determinar o menor preço avaliado que, além de valores monetários, encerram um peso relativo para a avaliação das propostas envolvendo, entre outros, os seguintes aspectos:

- I. Custo de transporte e seguro até o local de entrega;
- II. Forma de pagamento;
- III. Prazo de entrega;
- IV. Custos para operação do produto, eficiência e compatibilidade;
- V. Durabilidade do produto;
- VI. Credibilidade mercadológica da empresa proponente;
- VII. Disponibilidade de serviços;
- VIII. Eventual necessidade de treinamento de pessoal;
- IX. Qualidade do produto;
- X. Assistência técnica;
- XI. Garantia dos produtos;

Artigo 4º. A melhor oferta será apurada considerando-se os princípios contidos no inciso anterior do presente regulamento.

Parágrafo Único: Para julgamento das propostas e apuração da melhor oferta serão considerados os seguintes critérios:

- A. Adequação da proposta ao objeto proposto;
- B. Qualidade;
- C. Preço;
- D. Prazo de fornecimento;
- E. Condições de Pagamento;
- F. Outros critérios previstos neste regulamento;

CAPÍTULO III DO PROCEDIMENTO DE COMPRAS

Artigo 5ª. Para a aquisição de bens e serviços, se faz necessário o cumprimento das seguintes etapas:

- a) Emissão da solicitação de compras;
- b) Seleção de fornecedores;
- c) Apuração da melhor oferta;
- d) Emissão da ordem de fornecimento;
- e) Aprovação da compra pelo Coordenador da UNIDADE;
- f) Confirmação da compra com fornecedores;

Artigo 6ª. A solicitação de compra deverá partir dos departamentos de serviços, contendo as seguintes informações:

- a) Descrição do bem ou serviço, a ser adquirido;
- b) Especificações técnicas;
- c) Quantidade a ser adquirida;
- d) Regime da compra: rotina ou urgência.

Parágrafo Único: As compras dos bens de uso frequente, isto é, os de rotina, padronizados, partirão sempre do Almoxarifado, Farmácia e Nutrição.

Artigo 7ª. Será considerado regime de compra urgente, a aquisição de material inexistente no estoque do Departamento de Materiais ou os que não têm previsão de consumo, com imediata necessidade de utilização ou pela falta em virtude do atraso na entrega dos fornecedores. No caso dos serviços os que sejam imprescindíveis para o bom andamento das atividades médico hospitalares, da UNIDADE.

Parágrafo Primeiro: O departamento de serviço requisitante deverá justificar, por escrito, a compra de urgência.

Artigo 8ª. Para a apuração do melhor preço, deverão ser cotados, no mínimo, 3 (três) fornecedores.

Parágrafo Primeiro: Para as compras realizadas em regime de urgência sempre que possível, serão feitas 2 (duas) cotações, via telefônica ou fax símile, sempre com aprovação do Coordenador da UNIDADE.

Parágrafo Segundo: Fica excluída de cotação, quando o bem ou serviço possa ser fornecido por um único fornecedor, face a especificação existente, com a devida comprovação, isto é, documento que atenda o caráter de exclusividade.

Artigo 9º. Deverá ser apresentado ao Coordenador da UNIDADE, para aprovação da compra, relatório constando:

- a) nome do bem ou serviço a ser adquirido;
- b) forma da apresentação (comprimido, ampola, litro, pacote, etc.);
- c) data da última compra;
- d) quantidade adquirida na última compra;
- e) preço ofertado (menor preço da cotação);
- f) informação, quando couber investimento ou renovação;
- g) quantidade autorizada para compra.

Parágrafo Único: As cotações serão sempre apresentadas pelos fornecedores por escrito, fax símile ou por meio eletrônico, devendo as mesmas serem arquivadas no Serviço de Compras, pelo prazo de 02 anos.

Artigo 10º. Aprovada a compra pelo Coordenador da UNIDADE, caberá ao Serviço de Compras, salvo as exceções do artigo 8º, parágrafo segundo: informar ao fornecedor, utilizando-se de impresso, Ordem de Fornecimento, sendo que, através de cópias do mesmo impresso, deverá haver comunicação aos Departamentos de Almoxarifado e Contabilidade, bem como, arquivamento de 01 (uma) via no próprio departamento.

Parágrafo Primeiro: A UNIDADE poderá, a qualquer tempo desclassificar a proposta ou desqualificar o proponente sem que a esse caiba direitos a indenização ou reembolso, hipótese de vir a tomar conhecimento de fato ou circunstância que desabone sua idoneidade financeira e técnica ou comprometa sua capacidade de produção, relativo a entrega e qualidade dos produtos.

Artigo 11º. Nas compras de drogas e medicamentos, deverão ser adotadas as medidas preconizadas pelo Ministério da Saúde, em sua Portaria n.º 2814.

CAPÍTULO V DISPENSA DE SELEÇÃO DE FORNECEDORES

Artigo 12^a. A dispensa da seleção de fornecedores poderá ocorrer nos seguintes casos:

I. Operação envolvendo concessionária de serviços públicos e objeto do contrato ~~o~~ pertinente ao da concessão;

II. Operação envolvendo empresas públicas, entidades paraestatais, entidades sem fins lucrativos na área de pesquisa científica e tecnológica, organizações sociais, universidades ~~a~~ centro de pesquisa público nacional.

III. Aluguel ou aquisição de imóvel destinado a uso próprio;

IV. Aquisição de materiais, equipamentos ou serviços diretamente do produtor, empresa, representante comercial exclusivo.

V. Compras, execução de obras e serviços de bens que envolvam valores estimados ~~que~~ inferiores a R\$ 500,00 (quinhentos reais) que deverão ser adquiridas através de nota fiscal;

VI. Emergência, quando caracterizada a urgência de atendimento de situação que ~~possa~~ ocasionar prejuízos de forma geral em especial a população, ou comprometer a segurança ~~e~~ pessoas, obras, serviços ou equipamentos.

CAPÍTULO VI DA CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS

Artigo 13^a. Para fins do presente Regulamento, considera-se serviço toda construção, reforma, ampliação, fabricação, recuperação, manutenção realizadas com mão de obra ~~pública~~ da UNIDADE, de terceiros, física ou jurídica (bem como a utilização de empresas voltadas para execução de atividades médicas, paramédicas, relacionadas a saúde e administrativas).

Artigo 14^a. Dependendo do tipo, do porte, da característica do serviço a ser realizado, poderá ser precedido de projeto e memorial descritivo, ou, ainda, das necessidades a serem atendidas pelo prestador do serviço como, por exemplo, horário de funcionamento, recursos humanos envolvidos, materiais a serem empregados e consumidos e outros.

Artigo 15^a. A contratação de empresa, para a execução dos serviços médicos e paramédicos, será autorizada pelo Coordenador da UNIDADE, após a apresentação de propostas com minuta de contrato pelos interessados, levando-se em conta as disposições contidas neste Regulamento, em que couber.

Artigo 16^a. Para a celebração de contrato, a empresa vencedora deverá apresentar cópia do contrato social, cartão de inscrição no Cadastro Geral de Contribuinte, do Ministério da Fazenda, e outros documentos, de acordo com o tipo de contrato.

Artigo 17^a. Serão cláusulas necessárias para constar dos contratos:

- a) Objeto;
- b) Prazo de entrega;
- c) Vigência;
- d) Preço;
- e) Deveres e responsabilidades das partes;
- f) Rescisão;
- g) Foro;
- h) Forma e condições

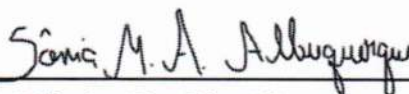
CAPÍTULO VII DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 18^a. Como todas as compras de bens e serviços, deverá ser emitida, pelo fornecedor, nota fiscal devidamente preenchida ou, excepcionalmente, em compras de pequeno valor ou recibo, datado e assinado, no valor total da compra.

Artigo 19^a. Os valores estabelecidos nos Artigos 08, 12 e 13 deste Regulamento, poderão, periodicamente, serem revistos e atualizados.

Artigo 20^a. Os casos omissos ou duvidosos, na interpretação deste Regulamento, serão resolvidos pela Diretoria do **INGGS**.

Maricá, 01 de julho de 2023.



Sônia Márcia Almeida Albuquerque

PRESIDENTE

8.2. MATERIAIS ESPORTIVOS NECESSÁRIOS

Em Observação ao edital no qual contempla a listagem de materiais a serem adquiridos, para a execução das atividades e funcionamento das atividades, destacamos abaixo a listagem de matérias esportivos e musicais estimado para a execução.

DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
Apito profissional	12
Arco Para Ginástica Rítmica - Diâmetro de 85cm a 90cm	120
Arco Para Ginástica Rítmica - Diâmetro de 75cm a 80cm	120
Kit c/ 3 Barreiras de Salto - 23,5cm - Treinamento Funcional	60
Bola de Ginástica Rítmica Desportiva	60
Bolas para Pilates - 65cm	60
Bolas de Tênis de Mesa Branca, Cartela c/ 6 Unid	15
Bastão de Madeira p/ Ginástica 1,3m	150
Capacete de Proteção p/ Muaythai	150
Colchonete p/ Ginástica 90cm x 40cm x 3cm	150
Cone Tartaruga	180
Cone Grande - Mínimo 75cm de Altura	90
Cone Pequeno -50cm (Altura)	90
Corda de Pular	90
Disco p/ Cálculo de IMC	12
Elástico Extensor com Manopla	60
Faixa Elástica - Thera-band Super Forte 1,5m	60
Aparador de Chute p/ Muay Thai	30
Manopla/Aparador de Soco p/ Muay Thai	30
Caneleira p/ Muay Thai	36
Luva p/ Kickboxing	36
Rede p/ Tênis de Mesa com 1,70m	14
Raquete de Tênis de Mesa	48
Rolo de Fita de Cetim nº 5 - 10m	60
Tornozeleira para Ginástica - 1kg	72
Trena Corporal Antropométrica - 1,5m	12

Kimono - Tamanho Diverso	360
Calça p/ Capoeira – Abadá	120
Corda p/ Capoeira	120
Termômetro Infravermelho	12
Jogo de Xadrez	30
Medalha Redonda Personalizada Ouro com Fita	90
Medalha Redonda Personalizada Prata com Fita	90
Medalha Redonda Personalizada Bronze com Fita	90
Camisa Meia Manga 100% Poliéster Personalizada	1200
Sacochila - com Logo do Programa	1200
Camiseta Dry Fit	60
Garrafa Squeeze - Plástico 500ml	750
Chave de Afinação para Percussão	12
Quebra-cabeças 100 peças	12
Atabaque Grande 100 cm de Altura - em Madeira e Couro	6
Atabaque Grande 80cm de Altura - em Madeira e Couro	6
Berimbau Completo	12
Pandeiro Grande 11" - Em Madeira e Couro com capa	12
Pandeiro Pequeno 8" - Em Madeira e Couro com capa	12

Em relação as contratações de serviços terceirizados, os mesmos seguiram as regras estabelecidos no regulamento apresentado e também as legislações vigentes e em observâncias no instrumento contratual, termo de referencia e proposta financeira apresentada no projeto. Os mesmos serão elaborados após a finalização dos processos seletivos. Cabe ressaltar que de acordo com o tipo de serviço em questão diversos setores podem ser envolvidos na elaboração dos contratos, termos de referencia e no processo de seleção como: jurídico, contabilidade e área técnica.

Vale ressaltar que este Instituto sempre há de priorizar pelo princípio da economicidade e da transparência em suas contratações, sem deixar se perder ou diminuir a qualidade dos serviços prestados.

9. CONTABILIDADE: ROTINAS E ORGANIZAÇÃO DOS REGISTROS CONTÁBEIS:

Como parte das boas práticas gerenciais e visando na transparência dos procedimentos adotados por parte do Instituto Nacional de Gestão em Saúde, foram elaborados procedimentos padrões para a execução a execução de atividades contábeis, principalmente no que tange ao manuseio e guarda dos documentos contábeis.

Devendo se atentar a manutenção e guarda em perfeitas condições de todos os documentos fiscais e contábeis, especialmente os respectivos livros e os comprovantes de todas as despesas contraídas, devendo apresentá-los quando forem requeridos pelos órgãos fiscalizadores competentes.

Cabe ressaltar que o Instituto deve sempre se manter atento as normas contábeis vigentes, e ter relatório aprovado por profissional contábil devidamente registrado. O setor contábil também é responsável por dar o suporte fiscal aos processos de pagamentos. Os relatórios contábeis deverão ser consolidados e apresentados mensal trimestral e anualmente, de maneira separada por cada contrato e de forma consolidada no balanço anual da Instituição.

O INGS faz uso do Sistema Calima ERP contábil, para as funções da Contabilidade, é um sistema totalmente online, disponível em versão gratuita, que possibilita executar as principais funções como lançamentos, elaboração de DRE, configuração de Plano de Contas, contabilização de impostos, elaboração de balancetes e balanços e etc. As informações fiscais e contábeis serão encaminhadas através do Relatório de Prestação de Contas mensal ao nosso contratante. Todos os comprovantes fiscais originais ficarão sob a guarda da entidade.

10. CONCEITOS E CONDUTAS FINANCEIRAS E DE PRESTAÇÃO DE CONTAS

A análise Financeira giro possibilita uma análise mais dinâmica da estrutura de capitais de uma empresa e permite que as estratégias financeiras sejam elaboradas com base em indicadores que representem de forma mais coerente e precisa o desempenho financeiro organizacional (RASOTO, 2006). Com isto se faz necessário que seja elaborada uma série de procedimentos e fluxos financeiros, que possibilitem controle e facilitem a tomada de decisão. Cabe ressaltar que mesmo sendo uma organização sem fins lucrativos, a boa gestão financeira, se reflete incisivamente na qualidade dos serviços prestados pelo Instituto.

Dentre os relatórios a serem utilizados o fluxo de caixa que consiste "nos resultados operacionais correntes e as consequentes mudanças no balanço patrimonial" (HELFERT, 2000), através dele pode se ter uma visão para auxiliar na tomada de decisões sobre o futuro financeiro da empresa, pois ele indica a origem dos recursos que entraram e seu destino em determinado

período. Além do fluxo de caixa, utilizamos outros instrumentos como relatório de conciliação bancária e Demonstrativo de Resultados do Exercícios.

O setor financeiro será responsável por todos os procedimentos bancários, abertura de contas, controles financeiros, análises fiscal das notas de serviços, retenção dos impostos e pagamento das guias emitidas pelo setor contábil. Os valores financeiros recebidos por esta instituição serão mantidos aplicados em conta bancária.

10.1. Prestação de Contas

De acordo com o edital a prestação de contas apresentada pela Organização da Sociedade Civil deverá conter elementos que permitam ao gestor da parceria avaliar o andamento ou concluir que o seu objeto foi executado conforme pactuado, com a descrição pormenorizada das atividades realizadas e a comprovação do alcance das metas e dos resultados esperados, até o período de que trata a prestação de contas

O Instituto Nacional de Gestão Saúde encaminhará à Secretária Municipal de Projetos Especiais de Maricá, por meio eletrônico e/ou em papel, o relatório e demais documentos representativos das atividades administrativas, assistenciais, conforme estabelecido no edital e no contrato. regras previstas na Lei nº 13.019/14, no Decreto Municipal nº 54/2017, no Manual de Prestação de Contas aprovado pela Resolução CGM nº 0001/2019, nas normas constantes neste Plano de Trabalho e no Termo de Colaboração.

As Prestações de Contas serão elaboradas mensalmente, observando o prazo limite de entrega: 10º dia Útil de cada mês (conforme tabela do item 8 do edital), inclusive a primeira prestação de contas que será encaminhada no primeiro mês subsequente à assinatura do contrato, mesmo que o tempo decorrido da assinatura do contrato seja inferior a 30 dias, adequando as metas a quantidade de dias executados.

Ainda como parte das boas práticas gerenciais e visando na transparência dos procedimentos adotados por parte do Instituto Nacional de Gestão Pública, elaboramos procedimentos padrões para a execução de algumas atividades voltadas a transparência.

- Os relatórios mensais de atividades deverão ser publicados no portal da Instituição no prazo de até 10 dias após a entrega ao ente público.
- Os relatórios anuais serão publicados da mesma maneira no portal da Instituição em até 30 dias após entrega e aprovação por parte do ente público.

Os procedimentos a serem adotados pelo INGS durante as fases do processo de Prestação de Contas, estão apresentados a seguir:

Por ocasião da 1ª Prestação de Contas ou, excepcionalmente, quando houver alteração justificável nos parâmetros, a comunicação entre a organização e Secretaria deverá ser frequente, para que se adaptem os relatórios existentes as exigências da comissão fiscalizadora.

Os arquivos serão compostos das seguintes planilhas (nomes entre parênteses):

- Produção Assistencial e Indicadores de Desempenho;
- Fluxo de caixa (FLUXO CAIXA);
- Conciliação Bancária (CONC BANC);
- Contratos de Serviços Terceirizados (CONT TERC);
- Recursos Humanos Contratados (RH);

Os Relatórios de Execução dos Contratos de Gestão e a Prestação de Contas, emitidos mensalmente, têm por finalidade apresentar os resultados alcançados pelo Polo de trabalho em relação às metas propostas para as atividades assistenciais, indicadores de desempenho, acompanhado de informações relativas à movimentação econômico-financeira do período da prestação de Contas.

No final de cada trimestre e anualmente O INGS emitirá os Relatórios de Execução e a prestação de contas consolidados.

Visando abranger todos os aspectos relacionados à gestão da unidade, os relatórios mensais, trimestrais e anuais, deverão ser apresentados conforme modelos adiante:

10.2. RELATÓRIO DE GESTÃO

Produção Assistencial

Serão observadas as definições do Edital de Seleção (Termo de Referência) para cada uma das atividades executadas pela Contratada. Assim como, justificativa para não alcance da produção, ou superação, caso ocorra.

Fluxo de Caixa

Será apresentado o fluxo de caixa do período e observar que as informações deverão refletir a movimentação, obedecendo ao regime de caixa.

Conciliação Bancária

Prepararemos a conciliação bancária, apresentando as pendências na comparação entre o saldo contábil e o saldo em banco, que deverá estar de acordo com os extratos bancários detalhados da movimentação da conta corrente e das aplicações.

Recursos Humanos

Será utilizada como referência para preenchimento a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), sinalizando na primeira coluna - Categoria Profissional, o código e a descrição da profissão. Na coluna "Forma de contratação" indicar: CLT/PF/PJ/RPA/TEMPORÁRIO.

Serão separadas em diferentes linhas, ainda que, referente à mesma categoria, os profissionais com nº de horas semanais ou salário base ou vínculo seja, diferentes, anexando demonstrativo da folha de pagamentos.

Serviços de Terceiros Contratados

O preenchimento desta planilha ocorrerá mensalmente, devendo ser acrescido todo contrato novo assinado pelo INGS, mantendo os anteriores. A linha referente a um contrato somente deverá ser excluída ou alterada quando ocorrer término ou alteração contratual.

Serão apresentadas as avaliações sobre o desempenho do Polo, relativas ao período ao qual se refere à prestação de contas.

Ao apresentar a prestação de contas, além do relatório, o arquivo com as planilhas devidamente preenchidas, este Instituto encaminhará, a cada mês, os seguintes documentos:

- Folha de Pagamentos;
- Balancete Contábil;
- Certidões de Regularidade Fiscal Federais, Estaduais e Municipais.
- Certidões Negativa de Débitos trabalhistas e previdenciários.

11. VALOR TOTAL DA PROPOSTA

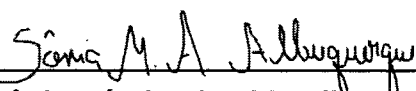
• Levando em conta os valores, limites e referenciais apontados no edital, O valor total da proposta para o período de 12 meses, para **GESTÃO DO PROGRAMA VIVER BEM, POR MEIO DO FUNCIONAMENTO DE 06 POLOS, PARA A OFERTA DE ATIVIDADES, ESPORTIVAS E LÚDICAS, DE RELEVÂNCIA COLETIVA, VOLTADAS À MANUTENÇÃO DA SAÚDE E BEM ESTAR PARA A POPULAÇÃO DE MARICÁ** é de **R\$ 11.225.550,39** (Onze milhões, duzentos e vinte e cinco mil, quinhentos e cinquenta reais e trinta e nove centavos).

• A validade da proposta é de 120 (cento e vinte) dias, a partir da abertura dos envelopes pela Comissão de Seleção.

12. ANEXOS DA PROPOSTA

- **ANEXO I: PLANILHA FINANCEIRA DETALHADA CONFORME EDITAL**
- **ANEXO II: COMPROVANTES DE EXPERIÊNCIA EM GESTÃO E DE PARCERIAS COM O PODER PÚBLICO;**
- **ANEXO IV: CURRÍCULO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO;**
- **ANEXO IV: PROJETO E PLANILHAS EM MIDA ELETRONICA**

Maricá/RJ, 01 de Julho de 2023.



Sônia Márcia Almeida Albuquerque
PRESIDENTE