

PROJETO SOCIAL: VIDA SAUDÁVEL
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE
INTEGRAÇÃO À FAMÍLIA
CNPJ: 15.447.944/0001-89



1. IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

CNPJ: 15.447.944/0001-89

INSCRIÇÃO MUNICIPAL: 301021180

Endereço: Rua Araguaia, N 54, casa 02 - Bairro Araguaia.

Contato: (94) 99130-4884

E-mail: aciafa.social@gmail.com

2. RESPONSÁVEL PELA INSTITUIÇÃO PROPONENTE:

NOME: ELAN SANTOS DE SOUZA

ENDEREÇO: TV ONZE, N° 87, BAIRRO ARAGUAIA, CEP 68500-001 MARABÁ/PA

TELEFONE: (94) 99130-4884

E-MAIL: elansantosdesouza3@gmail.com

3. RESPONSÁVEL PELO PROJETO:

AUTORIA: GABRIELLY VAZ JARDIM

ENDEREÇO: RUA DAS VIOLETAS, QUADRA 02, LOTE 26 - BAIRRO PARQUE ARAGUAIA

E-MAIL: gabriellyvaz22@gmail.com

TÍTULO DO PROJETO

Vida saudável

4. APRESENTAÇÃO

A Associação Comunitária de Integração à Família tem a honra de apresentar o Projeto Vida Saudável, uma iniciativa voltada ao cuidado integral da saúde da nossa comunidade. O projeto nasce com o propósito de oferecer atendimentos gratuitos e de qualidade às famílias em situação de vulnerabilidade social.

Sabemos que o Brasil lidera os índices mundiais de ansiedade, e muitas pessoas não têm acesso a tratamento adequado. Por isso, o Projeto Vida Saudável contará com atendimentos psicológicos, buscando promover o bem-estar emocional e acolher quem mais precisa de apoio.

Além disso, teremos atendimentos de fisioterapia, fundamentais para a reabilitação física e o alívio de dores que impactam diretamente a qualidade de vida. O projeto também oferecerá atendimento de serviço social, atuando junto às famílias para garantir o acesso a direitos, orientações e suporte às demandas sociais locais.

Para promover a saúde física e mental de forma integrada, especialmente das mulheres da comunidade, implantaremos ainda o treinamento funcional gratuito, com acompanhamento de profissional da área, estimulando a prática de atividades físicas regulares, essenciais para o equilíbrio corporal e emocional.

O Projeto Vida Saudável é mais do que um conjunto de serviços: é um compromisso com o cuidado, a dignidade e a esperança de dias melhores para todos.

5. JUSTIFICATIVA

A realidade vivida por grande parte da população brasileira, especialmente em comunidades carentes, evidencia a urgência de ações que promovam saúde integral e qualidade de vida. O Brasil ocupa atualmente o primeiro lugar no ranking mundial de pessoas ansiosas, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), e muitas dessas pessoas não possuem acesso a tratamento psicológico por falta de recursos financeiros ou serviços públicos suficientes.

Além disso, a ausência de cuidados com a saúde física, a falta de orientação profissional para a prática de atividades físicas, e a carência de atendimentos especializados como fisioterapia e assistência social, agravam ainda mais a vulnerabilidade das famílias dessas comunidades.

Diante desse cenário, o Projeto Vida Saudável se justifica como uma ação social essencial, que visa proporcionar atendimentos gratuitos nas áreas de psicologia, fisioterapia, serviço social e atividade física funcional. Esses serviços serão oferecidos de forma integrada, com foco na promoção da saúde física e mental, bem como na prevenção de doenças e no fortalecimento do vínculo comunitário. Além disso, devido a alta procura, será ampliado a sala de fisioterapia e sala de espera para melhor atender a comunidade.

6. METAS DO PROJETO

O Projeto Vida Saudável tem como meta atender, ao longo de sua execução, 200 pessoas da comunidade, oferecendo serviços gratuitos de psicologia, fisioterapia, assistência social e atividades físicas funcionais. O objetivo é alcançar o maior número possível de famílias em situação de vulnerabilidade, promovendo saúde física e mental, acolhimento social e qualidade de vida. O objetivo da reforma e ampliação do Projeto Vida Saudável é possibilitar a ampliação da sala de fisioterapia, tendo em vista a grande procura pelos atendimentos e o fato de que a sala atual é pequena para atender toda a demanda. Além disso, a reforma visa adequar e estruturar uma sala para os atendimentos de psicologia e serviço social, garantindo um espaço mais apropriado e acolhedor para os usuários.

7. OBJETIVO GERAL

Promover o bem-estar físico e mental da população por meio de serviços de fisioterapia, psicologia, serviço social e atividades funcionais, como também ampliar e adequar os espaços físicos do Projeto Vida Saudável para melhorar a qualidade e a capacidade de atendimento nas áreas de fisioterapia, psicologia e serviço social, é uma recepção para os paciente. além de fortalecer a divulgação das ações do projeto por meio de mídias digitais.

7.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oferecer sessões de fisioterapia para prevenção e reabilitação de condições musculoesqueléticas.
- Disponibilizar acompanhamento psicológico para apoio emocional e mental.
- Realizar atividades físicas orientadas para diferentes faixas etárias.
- Sensibilizar a comunidade sobre a importância de hábitos saudáveis.
- Contratação de equipe para funcionamento do projeto.
- Contratação de empresa especializada ou contratação de mão de obra avulsa para realização da ampliação.
- Aquisição de kit para funcional.
- Aquisição de equipamentos para psicologia e fisioterapia.
- Aqui de materiais para atendimentos psicológicos e fisioterapêuticos.
- Aquisição de som para funcional.
- Aquisição de central de ar
- Realizar uma reforma e ampliação para as salas de fisioterapia, psicologia, serviço social e recepção dos pacientes.
- Produzir materiais de mídia e fortalecer a comunicação do projeto com a comunidade, tornando ações mais visíveis.
- Aquisição de materiais de limpeza para manutenção das salas.

8. METODOLOGIA

As atividades serão realizadas em espaço próprio da ACIAFA, com cronograma de atendimento fisioterapêutico, serviço social e psicológico, além de aulas funcionais orientadas por monitores especializados.

9. ETAPAS DE EXECUÇÃO

- Mês 1: Aquisição de materiais e contratação de equipe
- Mês 2: Instalação de equipamentos e início dos atendimentos
- Mês 4 ao 8: Avaliação e monitoramento

10. PÚBLICO ALVO

Moradores da comunidade em situação de vulnerabilidade social e com necessidade de atendimento físico e mental.

11. PARCEIROS NAS ATIVIDADES OFERECIDAS

Prefeitura Municipal, Unidades de Saúde, Escolas, Universidades e Empresas locais. (AdSeta, Instituto Vida Bela)

12. PRAZO DE EXECUÇÃO:

O projeto terá uma duração de 10 meses, com possibilidade de renovação no final do período.

13. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Aquisição de equipamentos	x									
Pagamento de equipe (fisioterapeuta, coordenador(a), assistente do projeto, serviços gerais, monitor do funcional, profissional do marketing)	x	x	x	x	x	x	x	x		
Pagamento de equipe (psicólogo(a), serviço social)			x	x	x	x	x	x	x	x
Pagamento de empresa especializada ou contratação de mão de obra avulsa.	x									
Instalação de equipamentos		x								
Início de atendimentos		x								
Avaliação e monitoramento				x	x	x	x	x		

14.01 Materiais de expediente, administrativo e consumo

- Papel sulfite (A4, Ofício).
- Pastas e fichários para organização de documentos.
- Canetas.
- Clips e grampos.
- Post-its
- Tintas e toner para impressora
- Corretivos
- Fita durex
- Copo descartável
- Grampeador
- Perfurador

14.2 Materiais de limpeza para conservação das salas

- Limpa vidro
- Veja
- Detergente
- Água sanitária
- Desinfetante
- Sabão em pó
- Sabão em barra
- Bucha
- Saco de lixo
- Vassoura
- Rodo
- Bom ar
- Papel higiênico

14.3. Aquisição de equipamentos para fisioterapia

- Mesa para atendimento
- Armário
- Cadeira de atendimento para pacientes

14.4. Aquisição de equipamentos para psicologia e serviço social

- Mesa para atendimento
- Armário
- Cadeira de atendimento
- Sofá
- Mesa de centro
- Aparador
- Notebook
- Poltrona
- Relógio

14.5 Aquisição de materiais para atendimentos fisioterapêuticos

- LUVA PROCED
- LENCOL PAPEL DESC
- PISTOLA MASSAGEADOR
- MICROPORE



- FAIXA ELASTICA TPE SUAVE
- FAIXA ELASTICA TPE MODERADA
- FAIXA ELAST PRO 150MM FORTE
- HALTER 1KG
- HALTER 2KG
- MACA FIXA ESTOF PRETO
- ELETRODO
- LENCOL PAPEL 70X50 ECO
- PAPEL TOALHA INTERFLEX
- STEP BLOCO
- ALCOOL EM GEL

14.6 Aquisição de materiais para atendimentos psicológicos

- Jogos terapêuticos (para crianças ou dinâmicas de grupo)
- Cartas emocionais
- recursos visuais
- Livros de apoio psicológico
- Bonecos
- Massa de modelar
- Miniaturas (animais, casas, pessoas, árvores – para trabalhar simbolismos)
- Quebra-cabeças
- Livros infantis com temas emocionais (medo, tristeza, separação)
- Itens decorativos(estatueta de decoração, modelo de cérebro, jarro de flores sintético, quadro decorativo, caixa decorativa de psicologia)
- Diário emocional (caderninho para expressar sentimentos)
- Caixa de som pequena para momentos de relaxamento
- Álcool em gel
- Máscaras
- Luvas descartáveis

14.7 Aquisição de som para realização de funcional

14.8 Aquisição de kit para funcional (50 Camiseta e 50 garrafinha)

14.9 Mídia e divulgação do projeto

14.10 Ampliação da sala de fisioterapia e sala de espera de pacientes

- Cimento
- Areia
- Seixo
- Coluna
- Calhas
- Vedalit
- Tijolo
- Rejunte



- Argamassa
- Cerâmica
- Massa corrida
- Tinta fosca
- Tinta Acrílica
- Ruffos
- Selador
- Matérias Elétrico (fio, conduíte, tomada, bocal, Lâmpadas, disjuntores)
- Forro drywall / PVC
- Madeiras/Madeirite
- Pregos/parafuso
- Arame
- Ferro
- Perfil 75 x 40
- Eletrodo
- Disco de corte
- Zarcao
- Perfil do especial
- Chapa cortada

14.11 Recursos humanos

- Coordenador do Projeto: Responsável pela gestão do projeto, planejamento e acompanhamento das atividades.
- Fisioterapeuta do projeto: Responsável pelos atendimentos de fisioterapia
- Psicóloga (o) do projeto: Responsável pelos atendimentos de psicologia em grupos e individuais
- Serviço Social do projeto: Responsável por garantir direitos e melhorar a qualidade de vida da comunidade, identifica necessidades sociais, e orientar as famílias sobre benefícios e políticas públicas
- Monitor do funcional: Responsável pela condução das atividades físicas
- Assistente do projeto: Responsável por organizar e executar tarefas administrativas e auxiliar nos atendimentos.
- Serviços Gerais: responsável por manter as salas organizadas e limpas
- Profissional do marketing: será responsável pelas mídias digitais do projeto
- Contratar empresa especializada ou contratar mão de obra avulsa: Será responsável pela ampliação
- Apoio administrativo (responsável na organização de documentos) o mesmo será voluntário na execução do projeto.

15. EQUIPE TÉCNICA DO PROJETO

Função	Carga horária semanal	Vínculo empregatício	Formação
Coordenador do projeto para gerenciar todas as atividades	40h	A contratar	Técnico ou superior em RH ou áreas relacionadas
Assistente do projeto	40h	A contratar	Básico em informática
Responsável pelos atendimentos de fisioterapia	20h	A contratar	Fisioterapeuta
Responsável pelos atendimentos de psicologia em grupos e individuais	20h	A contratar	Psicólogo(a)
Serviços de assistencialismo	20h	A contratar	Serviço social
Responsável pela condução das atividades físicas	10h	A contratar	Zumba (jump e coreografias) ou formado em educação física ou cursando.
Responsável por manter as salas organizadas e limpas (serviço gerais)	40h	A contratar	Ensino fundamental completo
Profissional do marketing	7h	A Contratar	Técnico ou profissionalizante em marketing
Empresa especializada ou mão de obra avulsa	40h	A contratar	CNPJ ou CPF
Apoio administrativo (responsável na organização de documentos)	8h	Voluntario	Sem exigência

16. METAS QUANTITATIVAS E QUALITATIVAS

16.1. Quantitativas:

- Atender 200 pacientes durante 8 meses, sendo eles com atendimentos de fisioterapia, psicologia, serviço social, e atividade física (funcional)

16.2. Qualitativas:

- Promover o bem-estar emocional e psicológico dos participantes, proporcionando escuta qualificada, acolhimento e suporte em momentos de sofrimento psíquico.
- Reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão por meio de acompanhamento psicológico contínuo.
- Fortalecer a autoestima, autonomia e vínculos familiares/comunitários dos atendidos.
- Aliviar dores crônicas e melhorar a mobilidade física dos participantes, especialmente idosos e pessoas com limitações físicas.
- Promover reabilitação funcional de forma humanizada, respeitando os limites e a individualidade de cada paciente.
- Estimular o autocuidado e a prevenção de lesões por meio de orientações e exercícios adequados.
- Ampliar o acesso da comunidade a políticas públicas, benefícios sociais e serviços essenciais (saúde, educação, habitação, etc.).
- Fortalecer a cidadania por meio de orientação, escuta ativa e encaminhamentos adequados.
- Mapear demandas sociais da comunidade para futuras ações e parcerias.
- Incentivar a prática regular de atividade física como ferramenta de promoção da saúde física e mental.
- Aumentar a autoestima, disposição e qualidade de vida das mulheres da comunidade através do exercício físico em grupo.
- Criar um ambiente de apoio, convivência e motivação entre as participantes, fortalecendo os laços comunitários.

17. PLANO DE DIVULGAÇÃO

Com o objetivo de promover o curso, será elaborada uma estratégia de divulgação abrangente, campanhas em redes sociais como Instagram e WhatsApp e parcerias com instituições para alcançar o público-alvo de forma eficaz

- 1. Campanhas na Comunidade:** Realização de eventos comunitários para apresentação do projeto e seus benefícios.
- 2. Mídias Sociais:** publicações regulares nas redes sociais para informar sobre o progresso da construção e as novas atividades.

18. PARCEIROS

- AdSeta Marabá
- Instituto Vida Bela
- Senai
- Seaspac
- Empresa privadas
- Semed
- SMS



<p>11.1 (10un Coluna R\$ 50,00, 4l Vedalit R\$ 15,00, 1ml Tijolo milheiro R\$ 800,00, 15un Rejunte R\$ 20,00, 20un Argamassa R\$ 30,00, 10un ferro R\$ 82,99, 30cx Cerâmica R\$ 60,00, 4un Massa corrida R\$ 90,00, 4un Tinta fosca R\$ 100,00 4un Tinta Acrilica R\$ 100,00, 30un Telha brasilite R\$ 34,99, 3bl Selador R\$ 105,00, 38mt fio 1.5 o mts R\$ 1,94, 40mt fio 2.5 mts R\$ 5,00, 20mt fio 6 mts R\$ 7,00, 30mt fio 10 mts R\$ 20,00, 51mt conduíte R\$ 2,50, 10un tomada R\$ 15,00, 10un Bocal R\$ 7,00, 10un Lâmpadas R\$ 35,00, 10un disjuntores R\$ 25,00, 40mt Forro drywall / PVC R\$ 30,00, 8 un Madeiras/Madeirite R\$ 40,00, 5pc Pregos/parafusos R\$ 15,00, 2 mt areia R\$ 200,00, 1 seixo R\$ 514,18, 30sc cimento R\$ 55,00, 8 mt calha R\$80,00, 15mt Ruffos R\$ 70,00, 3un arame R\$ 90,00, 137un perfil 75 x 40 x 15 R\$ 25,00, 2kg eletrodo R\$ 35,00, 5un disco corte R\$ 10,00, 1un zarcão R\$290,00, 12un perfil especial galvanizado R\$ 35,00, 10kg chapa cortada galvanizado R\$ 25,00)</p>	R\$ 20.000,00	X	X	X	X	X	X	X	X	X	R\$ 20.000,00
TOTAL GERAL											R\$ 200.000,00

ELAN SANTOS DE SOUZA
PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO