

PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL - OSC

Nome: ASSOCIAÇÃO GUARÁ DE PROMOÇÃO À VIDA		CNPJ: 08.755.935/0001-90
Endereço: RUA AMÉRICO SUGAI, 450 – SALA 15		CEP: 08060-380
Bairro: VILA JACUÍ	Município: SÃO PAULO	TEL: 11.9.6489-6851
Banco do Brasil	Agência: 4437-7	Conta Corrente: 12946-1
Site: www.guaravida.org.br		(e-mail): contato@guaravida.org.br

2 - DADOS CADASTRAIS DO RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL - OSC

Nome: Ricardo Alves de Oliveira		CPF: 256.286.458/18
Nº RG: 27.745.441-4	Órgão Expedidor: SSP/SP	Cargo: PRESIDENTE
(e-mail): aguaravida@gmail.com		Telefone: 11. 94200-4138
Endereço: Av. Dr. Ussiel Cirilo, 126 – Vila Jacuí		CEP: 08060-070

3 - DADOS CADASTRAIS DO GESTOR DO PROJETO (é a pessoa indicada que acompanhará e fiscalizará a execução do projeto)

Nome: ROSEMARY SANTOS DE SOUZA		CPF: 135.087.068/42
Nº RG: 23.492.819-0	Órgão Expedidor: SSP/SP	
(e-mail): aguaravida@gmail.com		Telefone: 11. 94200-4138
Endereço: Rua Itaparantim, nº 162 – Jd. Presidente Dutra – Guarulhos - SP		CEP: 07171-050

4 - DADOS CADASTRAIS DO TESOUREIRO OU DIRETOR FINANCEIRO

Nome: PAULO SERGIO BELIZARIO		CPF: 149.445.328-22
Nº RG: 23.732.524-X	Órgão Expedidor: SSP/SP	
(e-mail): contato@guaravida.org.br		Telefone: 11.96489-6851
Endereço: Rua Dr. Sergio Meira, 230 – Apto. 23 – Torre 3 – Barra Funda		CEP: 01153-010

5 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: OFICINAS DE DANÇAS PARA A MELHOR IDADE

Segmentos (Sinalize abaixo, com 'X', o(s) segmento(s) da(s) atividade(s) a ser(em) realizada(s)):

- Música
- Dança
- Teatro
- Artes Visuais
- Audiovisual
- Artes Plásticas
- Circo
- Economia Criativa
- Artesanato
- Cultura Popular
- Cultura Povos Tradicionais

- Hip Hop
 Literatura
 Eventos carnavalescos
 Museu
 Biblioteca
 Patrimônio Histórico
 Publicações
 Conteúdo de Realidades (AR/VR/MR)
 Games
 Cosplay
 Modernização de Espaços Culturais
 Obras
 Multidisciplinar
 Outros _____

Período de Execução: 4 meses

Início: do recebimento do recurso

Término: 4 meses

Local de realização: Associação dos Mutuários e Moradores da COHAB I, localizada na Avenida Padre Stanislaw de Campos, 379 – COHAB I – Arthur Alvim – São Paulo/SP

Valor total do projeto R\$ 100.000,00

6 - IDENTIFICAÇÃO DO OBJETO

O presente projeto tem por objeto promover a inclusão cultural e social de pessoas idosas da região da COHAB I, na zona leste da Capital de São Paulo, por meio de oficinas de danças culturais realizadas três vezes por semana, durante um período de quatro meses, com foco na valorização da cultura popular, da convivência comunitária e do envelhecimento ativo. As atividades serão concluídas com um baile festivo da terceira idade, que incluirá um concurso de dança com premiação para o melhor casal, que receberá um troféu de destaque, e medalhas de participação para todos os demais integrantes, reconhecendo o envolvimento e a dedicação dos idosos ao longo do projeto.

É prevista a participação de 40 idosos durante todo o projeto, com idade superior a 60 anos (não excluindo-se participantes com idades inferiores próximas); com base no número de participantes, estima-se um total de 1.920 atendimentos.

As danças trabalhadas e culturalmente relevantes, adaptadas à terceira idade, serão:

- Samba de gafieira;
- Forró;
- Xaxado;
- Dança de salão;
- Carimbó;
- Ciranda;
- Marchinhas de carnaval e ritmos regionais.

6.1 – PLANO DE AULA

Samba de Gafieira

Objetivo: Trabalhar postura, equilíbrio e ritmo com passos básicos do samba de salão, promovendo socialização.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, sobre a origem carioca da gafieira e sua importância no samba urbano brasileiro. Durante a aula, será feita uma breve apresentação com fotos antigas de gafieiras, vídeos curtos e curiosidades históricas projetadas, mostrando a origem e evolução dessa dança nos salões brasileiros.

O samba de gafieira surgiu no Rio de Janeiro nos anos 1930, como uma forma elegante e coreografada de dançar o samba. Nasceu nos salões populares chamados de “gafieiras”, onde músicos e dançarinos da classe trabalhadora misturavam o samba com elementos do maxixe, do tango e da valsa. É uma dança de par, marcada pelo jogo entre condução e improviso, com passos que valorizam a expressão corporal e o ritmo brasileiro.

Aquecimento (10 min): Marcha no lugar, movimentos de ombros, braços e tornozelos ao som instrumental.

Parte Principal (40 min):

- Passo básico individual
- Passo lateral e deslocamento em dupla (sem contato físico, se necessário)
- Exercício de condução e acompanhamento com música lenta

Relaxamento (10 min): Alongamento leve com música suave de samba-canção.

Materiais: Som, microfone, música instrumental de samba.

Forró

Objetivo: Desenvolver coordenação motora e ritmo com os passos básicos do forró pé-de-serra.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, apresentar a história do forró como dança típica do Nordeste e seus estilos (pé-de-serra, universitário). Antes do início da prática, será exibida uma apresentação com imagens históricas do forró, seus principais músicos e registros culturais das festas tradicionais nordestinas.

Originário do Nordeste brasileiro, o forró tem raízes nas festas populares e nas celebrações juninas. Sua forma mais tradicional, o forró pé-de-serra, é tocada com trio de sanfona, zabumba e triângulo. Ganhou projeção nacional com artistas como Luiz Gonzaga, Dominginhos e Jackson do Pandeiro. A dança em par é marcada pela proximidade e pelo gingado envolvente, e hoje possui estilos diversos, como o universitário e o eletrônico.

Aquecimento (10 min): Movimentos de quadril, pernas e deslocamento lateral.

Parte Principal (40 min):

- Passo básico 1-2-3 (sem giro)
- Ginga e marcação rítmica individual
- Brincadeira de troca de pares

Relaxamento (10 min): Dança livre em roda e alongamento com xote instrumental.

Materiais: Som, músicas de Luiz Gonzaga e trios regionais.

Xaxado

Objetivo: Estimular a memória rítmica e o trabalho coletivo com movimentos repetitivos e narrativos.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, sobre a origem sertaneja e ligação com o cangaço e o nordeste histórico. A introdução da aula contará com uma exibição de fotos do cangaço, trajes típicos e explicações sobre o contexto social e cultural dessa dança.

O xaxado é uma dança tradicional do sertão nordestino, especialmente de Pernambuco, associada aos cangaceiros do grupo de Lampião. Era dançado em fileiras, com batidas de pé no chão, enquanto os cangaceiros celebravam vitórias ou narravam suas histórias. O nome vem do som dos sapatos arrastando no chão: "xa-xa-xa". Hoje, é símbolo da cultura sertaneja e resistência nordestina.

Aquecimento (10 min): Batidas com os pés e palmas em ritmo de marcha.

Parte Principal (40 min):

- Deslocamento com batida de calcanhar
- Coreografia simples em fila ou círculo
- Canções com letra que estimulem o canto junto

Relaxamento (10 min): Alongamento de pernas e ombros com música lenta nordestina.

Materiais: Faixas decorativas, músicas de xaxado, adereços (opcional).

Dança de Salão

Objetivo: Incentivar o contato social e a musicalidade com repertório variado de danças de par.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, com explanação sobre a dança de salão como expressão urbana brasileira: bolero, valsa, samba e outros. *Será feita uma breve apresentação com imagens de bailes tradicionais, vídeos curtos e explicações sobre os diferentes ritmos da dança de salão e sua importância social.*

A dança de salão é um conjunto de danças realizadas em par, muito populares no Brasil desde o início do século XX. Inclui ritmos como bolero, valsa, tango, samba de gafieira e soltinho. Ganhou força em clubes sociais, bailes e festas comunitárias, tornando-se uma expressão cultural urbana e intergeracional. Além da musicalidade, valoriza a parceria, o respeito e a comunicação corporal.

Aquecimento (10 min): Marcha rítmica e leve deslocamento em dupla.

Parte Principal (40 min):

- Demonstração de dois estilos simples (ex: valsa + bolero)

- Prática dos movimentos básicos individual e em par
- Ensaio livre com música alternada

Relaxamento (10 min): Alongamento ao som de bolero instrumental.

Materiais: Música de valsa, bolero, espaço amplo para deslocamento.

Carimbó

Objetivo: Estimular o ritmo, a agilidade dos pés e a conexão com a cultura amazônica.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, com a história sobre a Dança típica do Pará, de origem indígena e afro. *A aula se inicia com uma apresentação em projetor com imagens de dançarinos paraenses, vídeos de festas culturais e curiosidades sobre a musicalidade amazônica.*

O carimbó é uma dança típica do Pará, com forte influência indígena, africana e portuguesa. Era dançada originalmente em rodas, ao som de tambores feitos de troncos escavados (os "curimbós", que deram nome à dança). Os movimentos são marcados por giros, saias rodadas e jogos de sedução entre os pares. O carimbó é patrimônio cultural do Brasil e celebra a identidade amazônica.

Aquecimento (10 min): Movimentos circulares de braços e pernas, gíngua em roda.

Parte Principal (40 min):

- Passo base com giro
- Simulação de troca de lenço (sem contato)
- Dança em roda com entrada e saída de pares

Relaxamento (10 min): Alongamento com música lenta paraense.

Materiais: Música de carimbó, chita ou adereços coloridos.

Ciranda

Objetivo: Desenvolver senso de grupo, equilíbrio e coordenação em roda com passos simples.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, com a apresentação da história da tradição popular do litoral nordestino, símbolo de coletividade. *Será exibido um breve histórico em slides, com registros de rodas de ciranda, canções tradicionais e personalidades da cultura popular.*

A ciranda é uma dança de roda tradicional do litoral nordestino, especialmente de Pernambuco. Surgiu nas comunidades praieiras como forma de confraternização ao som de tambores e vozes em coro. Os participantes giram em roda, de mãos dadas, enquanto cantam versos simples e repetitivos. É símbolo de união, alegria e pertencimento popular. Lia de Itamaracá é uma das maiores referências da ciranda.

Aquecimento (10 min): Passos laterais com palmas, chamando nomes dos colegas.

Parte Principal (40 min):

- Formação de roda
- Passos coletivos (andar, girar, parar)

- Canto de músicas tradicionais (ex: Lia de Itamaracá)

Relaxamento (10 min): Dança livre com variações lentas.

Materiais: Música tradicional de ciranda, espaço circular.

Marchinhas e Ritmos regionais

Objetivo: Trabalhar expressividade e memória afetiva com danças livres e lúdicas.

Conteúdo Cultural: Palestra inicial de 20 minutos, com a história do Carnaval tradicional, marchinhas e outras expressões festivas do Brasil. *A aula começa com uma apresentação visual e sonora, mostrando marchinhas clássicas, blocos de rua e expressões carnavalescas regionais.*

As marchinhas são músicas alegres e satíricas que marcaram o carnaval de rua brasileiro entre os anos 1920 e 1960. São acompanhadas por coreografias simples e danças espontâneas em blocos e salões. Além das marchinhas, outros ritmos regionais como o frevo (PE), o baião (NE) e o vanerão (RS) também integram a riqueza musical brasileira, celebrando a diversidade cultural e as festas populares do país.

Aquecimento (10 min): Caminhada alegre com adereços simples (serpentina, chapéu).

Parte Principal (40 min):

- Coreografia simples com marchinha
- Atividades de improviso com adereços
- Dança livre com músicas regionais

Relaxamento (10 min): Alongamento em roda com música suave.

Materiais: Adereços carnavalescos, músicas de marchinhas e frevo leve.

6.2 - METODOLOGIA

As aulas serão realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras, das 9h às 10h, com duração de 1 hora cada. A realização do grande baile será ao final do projeto.

As oficinas acontecerão no espaço da Associação dos Mutuários e Moradores da COHAB 1, parceira do projeto, localizada na Avenida Padre Stanislaw de Campos, 379. A execução ficará sob responsabilidade da Associação Guará de Promoção à Vida, que também coordena a equipe e o desenvolvimento pedagógico das atividades.



A equipe será composta por:

- 1 Coordenador Geral
- 1 Auxiliar de Coordenação
- 3 Professores de Dança

Materiais de som e multimídia:

- Caixa de som amplificada com bluetooth ou entrada USB
- Microfone (preferencialmente sem fio)
- Notebook ou tablet para controle das músicas
- Pen drives com repertório musical

Métodos de seleção:

- Critérios mínimos
 - Idade ≥ 60 anos (podendo aceitar alguns participantes ligeiramente mais jovens mediante médico).
 - Compromisso de frequência mínima de 75 %.
- Documentos exigidos
 - RG ou CNH
 - CPF
 - Comprovante de residência (Cohab I)
- Triagem leve
 - Ficha de saúde simples para avaliar mobilidade (ex.: caminhada de 5 min).
 - Ordem de chegada + sorteio
 - Se > 50 inscritos, preenchimento de 40 vagas por ordem de chegada e 10 por sorteio público, na presença de testemunhas.

Número de Vagas

- Total de vagas: 40 idosos (podendo chegar a 50)
- Distribuição:
 - 2 turmas de 20 (ou 25) participantes cada
 - Turnos manhã (10 h–12 h) e tarde (14 h–16 h) para melhor acomodar rotina e transporte

Técnicas de Ensino

- **Andragogia**
 - Respeito à experiência de vida; foco em aplicação prática
- **Aprendizagem Multissensorial**
 - Música, vídeos, demonstração e espelhamento
- **Método Passo a Passo**
 - Aquecimento → Sequência Motora → Combinação de Passos → Alongamento
- **Repetição e Feedback Imediato**
 - Ciclos curtos de prática e correção em duo ou trio
- **Aprendizagem Cooperativa**
 - Pares trocam funções de líder/instrutor para reforçar a memorização
- **Adaptação Funcional**
 - Ajuste de movimentos para limitação articular ou de equilíbrio

Estímulos Utilizados

- **Música Cultural**
 - Samba, forró, frevo, quadrilha, ciranda
- **Dinâmicas de Grupo**
 - Roda de conversa antes de cada aula para integração
 - “Passa-anima” (jogos rápidos que envolvem dança)
- **Reconhecimento**
 - Destaque mensal para “Aluno-Destaque” com certificado
- **Ambiente Festivo**
 - Decoração temática (bandeirinhas, fitas coloridas)
 - Café da tarde após alguns encontros para troca de histórias
- **Material Visual**
 - Vídeos das aulas projetados

- Painel de fotos com evolução dos passos
- **Objetivo Final**
- Baile com concurso (troféu ao casal vencedor) — meta motivadora e de celebração.

7 - JUSTIFICATIVA DA PROPOSIÇÃO DO PROJETO

1. Contextualização da Realidade Local

Inaugurada por volta da década de 1970, a COHAB I, constituída pela Cohab José de Anchieta e Cohab Manuel da Nóbrega, conta com mais de 50 mil habitantes¹ e está localizada no bairro de Artur Alvim, representando mais da metade da população desse bairro, o qual uma realidade marcada por desafios socioeconômicos e carência de eventos culturais voltados à população idosa. Dados recentes indicam que há uma quantidade significativa de idosos nessa região, os quais, por diversas razões, encontram-se submetidos à rotina de isolamento social e a poucas iniciativas de lazer e atividade física.

Na COHAB I, a população idosa muitas vezes enfrenta dificuldades no acesso a atividades culturais e esportivas que promovam a saúde física e mental, além de contribuírem para a integração comunitária e o bem-estar. Essa carência evidencia a necessidade urgente de políticas públicas e ações que incentivem o envelhecimento ativo, a socialização e a manutenção da autonomia dos idosos.

2. Nexo entre a Realidade Local e o Projeto

O projeto de aulas de dança para idosos propõe justamente preencher essa lacuna, proporcionando um ambiente de aprendizado e socialização que tenha impacto direto na qualidade de vida do público-alvo – estimado em aproximadamente 40 idosos. A atividade de dançar, que será ofertada três vezes por semana, não só estimula a prática de exercícios físicos, como também atua na promoção da saúde mental, na melhoria do equilíbrio, na coordenação motora e na autoexpressão cultural.

Ao final dos 4 meses, o concurso – que elegerá e premiará o melhor casal e concederá medalhas a todos os participantes – serve de estímulo extra para engajamento e valorização dos esforços individuais e coletivos. Dessa forma, o projeto não apenas cria uma rotina de atividades prazerosas e benéficas, mas também reforça a autoestima do idoso, promovendo o protagonismo na cultura e incentivando o sentimento de pertencimento à comunidade.

3. Metas e Benefícios a Serem Alcançados

- Meta de Participação: Atender aproximadamente 40 idosos, garantindo que o público-alvo tenha acesso a uma atividade regular e de qualidade.
- Benefícios Diretos:
 - Melhoria da saúde física e mental, com a prática regular de exercícios que auxiliam na prevenção de quedas, melhoram a coordenação motora e promovem o bem-estar geral.
 - Estímulo à socialização e ao fortalecimento dos laços comunitários, contribuindo para a redução do isolamento social.
 - Valorização da cultura e da autoestima dos idosos, que poderão participar de um evento final que reconhece seus esforços e conquistas.
- Benefícios Indiretos:
 - Impacto positivo na qualidade de vida dos participantes, refletindo em uma maior participação das famílias e fortalecimento do tecido social da COHAB I.
 - Incentivo à disseminação de práticas de envelhecimento ativo, que podem inspirar outras iniciativas culturais e esportivas voltadas à terceira idade na região.
 - Aumento da visibilidade das demandas do público idoso, estimulando futuras parcerias entre a comunidade, poder público e iniciativa privada na oferta de atividades culturais e de lazer.

4. Importância para a Comunidade

A realização deste projeto no bairro de Artur Alvim – COHAB I – é de extrema relevância, pois contribui para:

- A promoção de políticas de inclusão e valorização da terceira idade;
- A melhoria dos indicadores de saúde e bem-estar da comunidade, com efeitos que vão além dos participantes diretos, alcançando familiares e demais moradores;
- O estímulo à criação de uma rede de apoio e cooperação entre os idosos, fortalecendo a identidade e a coesão social do bairro.

5. Conclusão

A proposição deste projeto cultural de aulas de dança para idosos justifica-se pela necessidade de integrar e revitalizar a comunidade da COHAB I, promovendo o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Com uma metodologia que une atividade física, socialização e valorização cultural, o projeto oferece benefícios diretos e indiretos, contribuindo para a transformação da realidade local e

servindo como modelo para futuras iniciativas na região. Essa ação não só responde a uma demanda histórica e social, mas também reafirma o compromisso com os direitos e garantias fundamentais à dignidade humana e à participação cidadã.

8 – PÚBLICO-ALVO

Idosos residentes na COHAB 1 e arredores: Pessoas que vivem ou frequentam o bairro de Artur Alvim e que possam se beneficiar da proximidade e do ambiente comunitário.

Faixa etária a partir dos 60 anos: Embora o critério etário precise ser definido conforme a realidade local e as diretrizes do projeto, normalmente as atividades voltadas a “idosos” englobam pessoas com 60 anos ou mais, porém, não excluindo idades inferiores próximas.

- Estimativa de 40 a 50 participantes por aula, entre homens e mulheres idosos.
- Expectativa de 120 atendimentos semanais (3 aulas x 40 participantes).
- Estimativa de 480 a 500 atendimentos mensais.
- Estimativa de aproximadamente 1.900 atendimentos ao final do projeto (4 meses).

9 – DESCRIÇÃO DE METAS A SEREM ATINGIDAS

Metas Quantitativas

1. Oferta e Adesão:

- Meta de Inscrição: Garantir a inscrição de aproximadamente 40 idosos, residentes da COHAB 1 e arredores, por meio de divulgação em centros comunitários, igrejas, clínicas de saúde e associações locais.
- Frequência das Aulas: Assegurar que os participantes compareçam, em média, a pelo menos 75% das aulas, que ocorrerão três vezes por semana, durante o período de 4 meses. Esse percentual de frequência é fundamental para promover o efeito contínuo da atividade física e a integração do grupo.

2. Participação e Engajamento:

- Engajamento Comunitário: Estimular a participação ativa dos idosos não apenas na prática da dança, mas também no processo de organização e avaliação do projeto – por meio de reuniões periódicas e feedbacks – para que se sintam parte integrante do processo.
- Concurso Final: Obter a participação efetiva de pelo menos 75% dos inscritos no concurso final, que premiará o melhor casal e distribuirá medalhas a todos os participantes, como forma de reconhecer e incentivar o esforço individual e coletivo.

Metas Qualitativas

1. Promoção da Saúde e Bem-Estar:

- Melhoria da Qualidade de Vida: Contribuir para o envelhecimento ativo, estimulando a prática de exercícios físicos leves e promovendo a saúde mental e o bem-estar dos idosos.

Socialização e Integração: Proporcionar um ambiente de convivência que fortaleça os laços sociais e que estimule a participação em atividades culturais, reduzindo o isolamento social característico dessa faixa etária.

2. Valorização Cultural e Autoestima:

- Reconhecimento e Premiação: Realizar o concurso de dança como um momento de celebração, em que o melhor casal seja reconhecido e premiado, aumentando a autoestima dos participantes e incentivando a continuidade em atividades culturais.
- Impacto Cultural: Contribuir para o fortalecimento da identidade e do protagonismo dos idosos na comunidade, evidenciando que a cultura é um direito e um instrumento de afirmação pessoal e coletiva.

3. Fortalecimento da Participação Comunitária:

- Integração com a Comunidade: Ampliar a visibilidade do projeto junto à comunidade local, mostrando que iniciativas culturais para a terceira idade promovem não apenas bem-estar individual, mas também fortalecem o tecido social do bairro.
- Parcerias Locais: Estabelecer contatos e parcerias com instituições e entidades do bairro (como centros de convivência, igrejas e associações), contribuindo para a replicação de ações futuras e a continuidade dos benefícios gerados pelo projeto.

Indicadores de Avaliação

Para monitorar o alcance dessas metas, poderemos ser utilizados os seguintes instrumentos:

- Questionários de Satisfação: Aplicados periodicamente para avaliar a percepção dos idosos sobre a qualidade das aulas, a melhoria na qualidade de vida e o impacto social do projeto.

- Registro de Frequência: Controle sistemático da presença dos participantes em cada aula, permitindo mensurar o engajamento e, eventualmente, identificar necessidades de ajustes na programação ou divulgação.
- Avaliação do Concurso Final: Medição do sucesso do evento final por meio de indicadores de participação (número de casais participantes, satisfação com a premiação) e de repercussão na comunidade (cobertura em mídia local, participação de convidados e familiares).

9.1 - Quadro de Metas (Apresentar no quadro as atividades/ações do projeto que serão realizadas para que as metas sejam alcançadas)

Ação	Indicador	Meta
1. Oficinas de Dança	Quantidades esperada	40
	Previsão de atendimentos ao longo do projeto	1.920
	Apresentações a serem executadas	1 aberta ao público ao fim do projeto
2. Palestras iniciais	Quantidades esperada	40
	Previsão de atendimentos ao longo do projeto	1.920
	Apresentações a serem executadas	0
3. Concurso / Baile de encerramento	Apresentações a serem executadas	1
	Previsão de participantes	40
	Previsão de Público Presente	100 a 120

10 - Parâmetros para aferição de metas

- Número de inscrições efetivadas durante o período de divulgação;
- Registro de frequência semanal em todas as atividades;
- Avaliação contínua do desenvolvimento individual dos alunos;
- Relatório financeiro;
- Registros fotográficos;
- Pesquisa de satisfação e
- Estratégia de divulgação.

10.1 – Processo Seletivo

- **Forma de Ingresso dos Alunos:**
 - **Inscrição presencial:** formulário simplificado no CRAS ou na Associação dos Mutuários e Moradores da COHAB 1.
 - **Inscrição online:** Google Forms com assistência digital no próprio Centro Comunitário para quem não tiver familiaridade.

11 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Conforme o Art. 69 da Lei nº 13.019/2014, a organização da sociedade civil deverá prestar contas da boa e regular aplicação dos recursos recebidos no prazo de até 90 dias após o término da vigência da parceria ou ao final de cada exercício, caso a parceria tenha duração superior a um ano. Por esse motivo, não se deve incluir no cronograma atividades referentes à elaboração e entrega dos relatórios de prestação de contas.

11.1. Marcar "x" nos meses conforme duração de cada etapa.

Descrição das etapas	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4
Planejamento das atividades				
Divulgação das inscrições				
Contratação dos profissionais e compra de materiais				
Desenvolvimento das Atividades				
Concurso / Baile de Encerramento				

11.2 – Cronograma de aulas

Dia da Semana	Dança Cultural
segunda	Samba de gafieira
quarta	Forró
sexta	Xaxado
segunda	Dança de salão
quarta	Carimbó
sexta	Ciranda
segunda	Marchinhas e ritmos regionais
quarta	Samba de gafieira
sexta	Forró
segunda	Xaxado
quarta	Dança de salão
sexta	Carimbó
segunda	Ciranda
quarta	Marchinhas e ritmos regionais
sexta	Samba de gafieira
segunda	Forró
quarta	Xaxado
sexta	Dança de salão
segunda	Carimbó
quarta	Ciranda
sexta	Marchinhas e ritmos regionais
segunda	Samba de gafieira

quarta	Forró
sexta	Xaxado
segunda	Dança de salão
quarta	Carimbó
sexta	Ciranda
segunda	Marchinhas e ritmos regionais
quarta	Samba de gafieira
sexta	Forró
segunda	Xaxado
quarta	Dança de salão
sexta	Carimbó
segunda	Ciranda
quarta	Marchinhas e ritmos regionais
sexta	Samba de gafieira
segunda	Forró
quarta	Xaxado
sexta	Dança de salão
segunda	Carimbó
quarta	Ciranda
sexta	Marchinhas e ritmos regionais
segunda	Samba de gafieira
quarta	Forró
sexta	Xaxado
segunda	Dança de salão
quarta	Carimbó
sexta	Ciranda
segunda	Marchinhas e ritmos regionais
quarta	Samba de gafieira
sexta	Forró
segunda	Xaxado
sábado	GRANDE BAILE

12 – PLANO DE COMUNICAÇÃO / DIVULGAÇÃO

- Distribuição de panfletos no CRAS, comércio, centros comunitários e pontos estratégicos do distrito.
- Mídias sociais e site divulgando informações sobre o projeto e inscrições.
- Redes sociais e site da entidade para informações e inscrições.
- Parcerias com líderes comunitários para amplificar o alcance.
- Exibição e demonstrações práticas em eventos comunitários.
- Campanhas visuais em locais estratégicos do Distrito.

13 - DETALHAMENTO DAS DESPESAS – PLANILHA ORÇAMENTÁRIA (Especificar o gasto com cada item de despesa)

13.1 - Material de Consumo							
Item	Especificação	Unid.	Quant.	Orç.1	Orç. 2	Orç. 3	Valor total menor orçamento
1	Água Mineral – 510 ml	Unid.	1920	R\$ 1.632,00	R\$ 1.516,80	R\$ 2.208,00	R\$ 1.516,80
2	Kit Lanche Seco	Unid.	1920	R\$ 35.136,00	R\$ 37.056,00	R\$ 16.300,80	R\$ 16.300,80
3	Buffet – Concurso de Encerramento	Serv.	1	R\$ 4.743,00	R\$ 4.993,00	R\$ 4.350,00	R\$ 4.350,00
4	Folders	Unid.	1000	R\$ 340,00	R\$ 265,00	R\$ 660,00	R\$ 340,00
Subtotal							R\$ 22.507,60

13.2 - Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (MEI)							
Item	Especificação	Unid.	Quant.	Orç.1	Orç. 2	Orç. 3	Valor total menor orçamento
1	Coordenador	Serv./mês	4	R\$ 12.280,00	R\$ 20.484,00	R\$ 16.000,00	R\$ 12.280,00
2	Professor(a) de Dança	Serv./mês	12	R\$ 36.036,00	R\$ 14.109,60	R\$ 26.400,00	R\$ 14.109,60
3	Apoio do Professor(a)	Serv./mês	4	R\$ 9.021,60	R\$ 8.652,00	R\$ 7.200,00	R\$ 7.200,00
Subtotal							R\$ 33.589,60

13.3 - Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (serviços)							
Item	Especificação	Unid.	Quant.	Orç.1	Orç. 2	Orç. 3	Valor total menor orçamento
1	Assessoria de comunicação	Serv./mês	4	R\$ 6.271,20	R\$ 10.232,00	R\$ 10.737,64	R\$ 6.271,20
2	Apoio Administrativo	Serv./mês	4	R\$ 8.400,00	R\$ 10.800,00	R\$ 12.800,00	R\$ 8.400,00
3	Assessoria Jurídica	Serv./mês	4	R\$ 14.590,64	R\$ 9.000,00	R\$ 11.384,00	R\$ 9.000,00
Subtotal							R\$ 23.671,20

13.4 - Equipamentos e Materiais Permanentes							
Item	Especificação	Unid.	Quant.	Orç.1	Orç. 2	Orç. 3	Valor total menor orçamento
1	Aluguel de equipamentos	Serv./mês	4	R\$ 20.231,60	R\$ 30.462,64	R\$ 39.400,00	R\$ 20.231,60
Subtotal							R\$ 20.231,60

13.5 - DETALHAMENTO DAS DESPESAS – TODOS OS CUSTOS DO PROJETO					
Deve reunir todos os custos apresentados nos orçamentos específicos, indicando o subtotal de cada item e o valor total do projeto. O montante final deverá ser compatível com o valor da emenda parlamentar.					
Item	Especificação	Unid.	Quant.	Valor Unitário	Valor Total
1	Material de Consumo	Mês	4	R\$ 5.626,90	R\$ 22.507,60
2	Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (MEI)	Mês	4	R\$ 8.397,40	R\$ 33.589,60
3	Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (serviços)	Mês	4	R\$ 5.917,78	R\$ 23.671,20
	Equipamentos e Materiais Permanentes	Mês	4	R\$ 5.057,90	R\$ 20.231,60
TOTAL GERAL R\$ (13.1 + 13.2 + 13.3 + 13.4 + 13.5):					R\$ 100.000,00

14 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA COM A ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL	
DESCRIÇÃO DO CUSTO	Valores R\$
	Mês 1
Material de Consumo	R\$ 22.507,60
Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (MEI)	R\$ 33.589,60
Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (serviços)	R\$ 23.671,20
Equipamentos e Materiais Permanentes	R\$ 20.231,60
TOTAL: (Soma dos valores de todos os meses)	R\$ 100.000,00
Quantidade de Parcelas:	<u>PARCELA ÚNICA</u>

15 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL COM OS CONTRATANTES				
DESCRIÇÃO DO CUSTO	Valores R\$			
	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4
Material de Consumo	R\$ 5.932,00	R\$ 4.075,20	R\$ 4.075,20	R\$ 8.425,20
Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (MEI)	R\$ 8.397,40	R\$ 8.397,40	R\$ 8.397,40	R\$ 8.397,40
Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (serviços)	R\$ 5.917,80	R\$ 5.917,80	R\$ 5.917,80	R\$ 5.917,80
Equipamentos e Materiais Permanentes	R\$ 5.057,90	R\$ 5.057,90	R\$ 5.057,90	R\$ 5.057,90
TOTAL: (Soma dos valores de todos os meses)	R\$ 100.000,00			
Quantidade de Parcelas:	<u>4 PARCELAS</u>			

RICARDO ALVES DE OLIVEIRA
PRESIDENTE