



**CCI - Centro de Convivência
Do Idoso**

Rua: Amapá, nº 333 - Serrana - SP
CNPJ: 60250263/0001-80

RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO DE ATIVIDADES

NOME DO PROJETO: Terceira Juventude

TERMO DE COLABORAÇÃO: 10/25 MÊS: 08/ 2025

FONTE DO RECURSO: Municipal

A. DA INSTITUIÇÃO

NOME	Centro de Convivência do Idoso
CNPJ	60.250.263/0001-80
ENDEREÇO	Rua Amapá, 333 Jardim Boa Vista – Serrana SP
RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO	Aparecida Marcuci de Souza de Araujo

B. DO PLANO DE TRABALHO

OBJETO: Através do Convenio Municipal, o Centro de Convivência da Pessoa Idosa de Serrana, por meio do Projeto **TERCEIRA JUVENTUDE**, atenderá 250 pessoas idosas de ambos os sexos, durante cinco dias na semana, de portas abertas, com atividades coletivas em grupos, atividades recreativas, bailes/danças atendimentos individualizados, encaminhamentos para rede de serviços do município, visitas domiciliares, busca ativa e obrigatoriamente referenciado ao CRAS do Município, respeitando o território vulnerável e de risco, a fim de garantir o efetivo referenciamento das famílias e seu acesso à proteção social básica, conforme orientação da resolução 109/2009 do CNAS e com equipe técnica de acordo com a NOB/SUAS/RH e Caderno de Orientações do SCFV do MDS/SNAS.

C. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

C.1. QUALITATIVA

ATIVIDADE FÍSICA

PROF. JULIA

No mês de julho foram ministradas 32 horas, atendendo musculação, hidroginástica e alongamento. Essas atividades têm como objetivo trabalhar o fortalecimento muscular, a flexibilidade, a coordenação motora e o equilíbrio. As aulas têm horários programados e são de baixo impacto, sendo adaptadas para que todos os idosos possam participar.

Academia / Musculação: atividades assistidas por um profissional de Educação Física, para prevenir intercorrências ou lesões. São trabalhados fortalecimento muscular, força e movimentos de coordenação.

Alongamento: atividade leve, adaptada às limitações individuais, realizada em pé ou sentado, visando prevenir lesões e intercorrências.

Hidroginástica: atividade de grande procura pelos idosos, exercícios de baixo impacto que protegem as articulações e facilitam os movimentos dentro da água. Trabalha membros inferiores, superiores e abdômen, além de coordenação motora, cognitiva, flexibilidade e equilíbrio.

Para essas aulas são disponibilizados materiais de auxílio, como bastões, cabo de vassoura, espaguete, bolas, colchonetes, aparelhos de musculação, pranchas, halteres e bicicletas.

Além disso, no mês de agosto foram realizadas as atividades de hidroginástica com as turmas dos Cras I e II, onde trabalharam membros superiores e inferiores com ênfase em fortalecimento do core, com intuito de treinar equilíbrio, noção corporal e estabilidade.

PROF. WENDEL

No mês de agosto foram realizadas 30 horas, atendendo musculação, hidroginástica, alongamento e funcional adaptado. Estes exercícios têm como objetivos específicos proporcionar fortalecimento muscular, respiratório e cardíaco.

O alongamento auxilia na flexibilidade, coordenação motora e melhora do equilíbrio, visando a independência física. Quando o idoso está apto para as atividades diárias, há maior chance de melhorias na saúde mental, na interação social e na prevenção de doenças degenerativas precoces.

Funcional adaptado: atividades realizadas em pé, sentado e deitado, que analisam coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade. Os exercícios são adaptados de acordo com a dificuldade de cada idoso.

Todas as aulas são elaboradas com objetivos específicos para o fortalecimento muscular, fortalecimento respiratório, fortalecimento cardíaco, alongamentos, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio.

AULAS DE ARTES MANUAIS

PROF. HELENA ADEVANIR

Foram ministradas 20 horas no mês, atendendo 21 idosas cadastradas. As aulas têm como objetivo estimular a concentração, aprimorar habilidades manuais e ocupar o tempo ocioso, prevenindo doenças, principalmente depressão. Todas as atividades são acompanhadas por uma técnica, e os trabalhos serão apresentados no final do ano em uma exposição.

AULAS DE DANÇA

PROF. BEATRIZ – 3 horas

A dança é uma atividade aeróbica que combina diversos movimentos, trabalhando diferentes músculos, auxiliando na perda de peso e melhorando o estado mental, trazendo leveza. As aulas são alegres, com músicas conhecidas pelas idosas, sendo um ótimo exercício para a terceira idade. No dia 29 de agosto, as idosas tiveram a oportunidade de participarem de uma apresentação musical na Festa Italiana ocorrida na Igreja São José.

ATIVIDADE FÍSICA

PROF. BEATRIZ – 5 horas

Alongamento muscular: atividade física de baixo impacto que ajuda na coordenação motora, melhora o equilíbrio e reduz o risco de quedas e lesões. Também contribui para o desempenho das atividades diárias, diminui a rigidez dos membros e, assim, melhora a qualidade de vida. Nesse mês, elas realizaram atividades diferentes para saírem do habitual, sendo assim, a professora responsável propôs alongamentos mais ousados, onde elas realizaram atividades sentadas na cadeira e alguns alongamentos deitados, tendo a finalidade de alívio das dores lombares, somando um retorno positivo das usuárias.

GRUPO TERAPÊUTICO:

PSICÓLOGA VITORIA - 3 horas

No mês de agosto, foi realizado o total de três grupos terapêuticos com os idosos que usufruem dos serviços ofertados pelo CCI. Todos foram participativos e se mostraram dispostos as propostas feitas pela psicóloga, deixando o ambiente mais integrativo e acolhedor.

Temas abordados:

1º tema - Agosto Lilás: o objetivo foi de dar uma introdução para buscar compreender o entendimento dos idosos a respeito do tema, além de conversar e refletir sobre a violência contra mulher e seus impactos emocionais e físicos.

Na segunda semana não houve encontro devido reunião do CPMI (Conselho Municipal da Pessoa Idosa).

2º tema - Agosto Lilás: foi dada a continuidade sobre o assunto, abordando sobre sinais de perigo e contatos a quem recorrer e denunciar. Além disso, foi retomado sobre a criação da Lei Maria da Penha e quem foi a mulher que movimentou o surgimento da pauta. Foi proposto também sobre uma conversa a respeito os tipos de violência e suas consequências.

3º tema - Roda do Futuro: consistia em os idosos abordarem sobre seu passado, presente e o que eles esperavam do futuro. Essa atividade foi uma dinâmica que trabalhou a imaginação, reflexão, valores, cidadania e socialização, além disso, gerar risadas, lembranças e debates.

No dia 19/08/25, foi realizada missa do mês.

NOTA: Novos cadastros suspensos devido eleições, com previsão de retorno para outubro.

META: Atender até 250 idosos

C.2. QUANTITATIVA

Descrição de atividades: houve aulas de hidroginástica, academia, alongamento e circuito funcional, dança, artes manuais e grupo terapêutico.

Quantidades de atendidos:

Relação dos atendidos e presenças e atividades que participam: 226 idosos.

D. RESULTADOS E IMPÁCTOS

Principais resultados obtidos: as atividades foram positivas, atendendo às expectativas dos usuários, que aguardavam com entusiasmo a retomada das atividades físicas e de dança. Vale ressaltar também que o número de participantes aumentou consideravelmente e os horários estão sendo adaptados de acordo com os interesses dos idosos.

Indicadores de avaliação: o número de idosos aumentou, superando as listas pré-programadas para o atendimento.

Lista de presença, visita de fiscalização da Secretaria e dos Conselhos.

E. DESAFIOS ENFRENTADOS

Descrição dos desafios: com nossas verbas reduzidas não estamos servindo lanche, somente café e chá.

Medidas adotadas para superar dos desafios: foi feito um projeto para o Deputado Estadual, “São Paulo sem Papel”, a verba chegou para ser trabalhada no mês de agosto de 2025. Além disso, em parceria com a Secretaria de Assistência Social, foi criado o Projeto “Hidroarte”, sendo possível arrecadar mais verbas para tocar o projeto com alunas dos CRAS I e II.

Parcerias e Colaborações: Secretaria de Esporte encaminhou um profissional de Ed. Física e o Termo de Parceria com o município. A Assistente Social Sinara Mantovani, da APAE, continua a fazer assessoria quando necessário.

F. RECURSOS HUMANOS ENVOLVIDOS

Colaboradores	Quantidade	Atividades
Aparecida Marcuci de S. de Araujo	01	Assistente Social
Berenice Ap. Alves da Rocha	01	Coordenadora
Vitoria Carvalho Rodrigues	01	Psicóloga
Wendel Alves dos Santos	01	Educador Físico
Julia Romancini	01	Educador Físico
Beatriz Cristina de Bonfin Silva	01	Profª. Dança (cedido do Ginásio do Esporte)
Natalina Pedroso Marquete	01	Serviços Gerais

G. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No período, foram realizadas diversas atividades físicas (musculação, hidroginástica, alongamento e funcional adaptado), todas conduzidas por profissionais especializados, promovendo fortalecimento muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e prevenção de lesões. As aulas de hidroginástica tiveram grande adesão, destacando-se pelo baixo impacto e benefícios às articulações.

As aulas de artes manuais estimularam concentração, criatividade e prevenção da depressão, com produção de trabalhos para futura exposição. A dança proporcionou leveza, socialização e

participação em evento comunitário.

Os grupos terapêuticos tiveram boa participação, abordando temas relevantes como a violência contra a mulher e dinâmicas de reflexão sobre passado, presente e futuro, fortalecendo vínculos e promovendo um ambiente integrativo.

As ações desenvolvidas contribuíram significativamente para a melhoria da qualidade de vida, saúde física, mental e social dos idosos atendidos.

Serrana, 29 de setembro de 2025.

Cacilda das Graças Speri
Presidente

Aparecida Marcuci de Souza de Araujo
As. Social CRESS 17.590D

Berenice Ap. Alves da Rocha
Coordenadora CRESS 48.149

Vitoria Carvalho Rodrigues
CRP: 06/205322