



A autenticidade desta NFS-e pode ser verificada pela leitura deste código QR ou pela consulta da chave de acesso no portal nacional da NFS-e

**Chave de Acesso da NFS-e**  
3118601224177730400014700000000000223102979272943

<b>Número da NFS-e</b> 2	<b>Competência da NFS-e</b> 30/09/2023	<b>Data e Hora da emissão da NFS-e</b> 10/10/2023 18:25:50
<b>Número da DPS</b> 5	<b>Série da DPS</b> 900	<b>Data e Hora da emissão da DPS</b> 10/10/2023 18:25:49

<b>EMITENTE DA NFS-e</b> Prestador do Serviço	<b>CNPJ / CPF / NIF</b> 41.777.304/0001-47	<b>Inscrição Municipal</b> -	<b>Telefone</b> -
<b>Nome / Nome Empresarial</b> 41.777.304 MARCO AURELIO RODRIGUES		<b>E-mail</b> -	
<b>Endereço</b> RIO PARANAGUA, 452		<b>Município</b> Contagem - MG	<b>CEP</b> 32280-300
<b>Simples Nacional na Data de Competência</b> Optante - Microempreendedor Individual (MEI)		<b>Regime de Apuração Tributária pelo SN</b> -	

<b>TOMADOR DO SERVIÇO</b>	<b>CNPJ / CPF / NIF</b> 10.626.829/0001-58	<b>Inscrição Municipal</b> -	<b>Telefone</b> -
<b>Nome / Nome Empresarial</b> ASSOCIACAO CUIDAR BEM/MG - ACB		<b>E-mail</b> -	
<b>Endereço</b> BENEDITO FERRARI, 74		<b>Município</b> Contagem - MG	<b>CEP</b> 32230-480

INTERMEDIÁRIO DO SERVIÇO NÃO IDENTIFICADO NA NFS-e

**SERVIÇO PRESTADO**

<b>Código de Tributação Nacional</b> 06.04.01 - Ginástica, dança, esportes, natação, artes marciais e dem...	<b>Código de Tributação Municipal</b> -	<b>Local da Prestação</b> Contagem - MG	<b>País da Prestação</b> -
<b>Descrição do Serviço</b> prestação de serviço de oficineiro relacionado ao projeto mais cidadania, previsto no termo de colaboração 023/2023 referente ao período de 01/09/2023 a 30/09/2023			

**TRIBUTAÇÃO MUNICIPAL**

<b>Tributação do ISSQN</b> Operação Tributável	<b>País Resultado da Prestação do Serviço</b> -	<b>Município de Incidência do ISSQN</b> Contagem - MG	<b>Regime Especial de Tributação</b> Nenhum
<b>Tipo de Imunidade</b> -	<b>Suspensão da Exigibilidade do ISSQN</b> Não	<b>Número Processo Suspensão</b> -	<b>Benefício Municipal</b> -
<b>Valor do Serviço</b> R\$ 1.900,00	<b>Desconto Incondicionado</b> -	<b>Total Deduções/Reduções</b> -	<b>Cálculo do BM</b> -
<b>BC ISSQN</b> -	<b>Alíquota Aplicada</b> -	<b>Retenção do ISSQN</b> Não Retido	<b>ISSQN Apurado</b> -

**TRIBUTAÇÃO FEDERAL**

<b>IRRF</b> -	<b>CP</b> -	<b>CSLL</b> -	
<b>PIS</b> -	<b>COFINS</b> -	<b>Retenção do PIS/COFINS</b> -	<b>TOTAL TRIBUTAÇÃO FEDERAL</b> -

**VALOR TOTAL DA NFS-E**

<b>Valor do Serviço</b> R\$ 1.900,00	<b>Desconto Condicionado</b> R\$	<b>Desconto Incondicionado</b> R\$	<b>ISSQN Retido</b> -
<b>IRRF, CP,CSLL - Retidos</b> R\$ 0,00	<b>PIS/COFINS Retidos</b> -		<b>Valor Líquido da NFS-e</b> R\$ 1.900,00

**TOTAIS APROXIMADOS DOS TRIBUTOS**

Federais	Estaduais	Municipais
-	-	-

**INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**



SECRETARIA MUNICIPAL DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA



# RELATÓRIO DE EXECUÇÃO

TERMO DE FOMENTO 023/2023

**Entidade Executora:** ASSOCIAÇÃO CUIDAR BEM

**Coordenador:** Viviane da Silva

**Oficineiro:** Marco Aurélio Rodrigues

**Atividade:** Física

**Período:** 01 á 30 de setembro

## ATIVIDADES REALIZADAS NO MÊS:

O alongamento estimula os nossos músculos, acorda nossas articulações e bombeia mais sangue para o corpo. O idoso tem a propensão de redução das articulações, assim como a diminuição da massa muscular, e por isso o alongamento pode e deve ser inserido na rotina para uma vida mais equilibrada. O alongamento deve ser inserido em nossa rotina diária, para assim o corpo se acostumar com as posições e sempre se aprimorar. Por isso é recomendada a prática pela manhã ao acordar, antes e depois de qualquer atividade física. Assim o corpo não tem o choque da mobilidade que está prestes a enfrentar e está mais relaxado com as articulações já aquecidas.

Outra situação é quando temos uma rotina que nos demanda muito tempo em pé ou sentados, até mesmo em casos de ação com excesso de repetição. Toda articulação deve ser trabalhada antes de começar a trabalhar de fato.

Existem alguns movimentos de baixa intensidade que podem ser feitos em casa, como os abaixo:

- **Pescoço:** Se mantenha em pé, leve a mão direita por cima da cabeça até a orelha esquerda e faça um leve movimento levando a cabeça para a direita. Mantenha a posição por 15 segundos. Repita o procedimento do outro lado igualmente;

- Tronco: Ainda de pé mantenha os pés um pouco afastados seguindo a largura do quadril, eleve os dois braços em direção ao teto e estique o corpo o máximo possível, sem elevar os pés. Mantenha a posição por 15 segundos;
- Ombros: Estique o braço direito para a frente e leve em direção ao ombro esquerdo, posicione a mão esquerda no cotovelo direito e mantenha a posição por 15 segundos. Depois repita o processo do outro lado;
- Lombar: Com as pernas afastadas na largura do quadril, leve a mão direita em direção ao pé direito, nesse movimento opte por dobrar um pouco o joelho esquerdo para garantir a estabilidade da posição. Procure manter a coluna ereta e fique 15 segundos, suba o tronco novamente e repita o processo com o outro lado;
- Lombar e membros inferiores: Deitado, estique as pernas para frente. Em seguida traga o joelho em direção ao peito e abrace essa perna, atenção para não forçar a articulação. Se mantenha na posição por 15 segundos e troque para o outro lado;
- Lateral do tronco: De pé levante o braço direito e coloque a mão esquerda na cintura, incline o corpo para a esquerda e mantenha a posição por 15 segundos, depois é só repetir do outro lado;
- Total (lombar, membros superiores e inferiores): Sente-se e estique as pernas para frente, em seguida una os pés e leve o troco para a frente, estique os braços e busque alcançar as pontas dos pés. Caso consiga, segure a sola do pé.

É importante ressaltar que o idoso deve seguir o limite do corpo, é normal que nos primeiros dias não consiga realizar o movimento com a amplitude completa, mas é por isso é importante manter uma rotina, assim o corpo se habitua e começa a relaxar mais as articulações.

O último citado na lista acima em geral é o mais difícil, mas lembre-se que não é impossível. Com o passar dos dias, aliando com uma boa noite de sono e concentração, a posição será realizada de forma exemplar. Por isso é recomendado manter calma e ouvir o próprio corpo.

O alongamento dinâmico tende a surtir de forma ainda mais eficaz, uma vez que une a posição com pequenos movimentos, que auxiliam no aumento da amplitude das articulações. Em geral é feito antes de exercícios físicos.

- Membros inferiores: De pé, afaste as pernas na largura do quadril, apoie a mão em uma parede ou cadeira e faça um movimento de pendulo com a perna direita, sem colocar força ou muita velocidade. Não encoste o pé no chão e repita por 10 vezes. Depois faça com a perna esquerda;
- Total (membros superiores, inferiores e tronco): Ainda com os pés afastados, dê um passo à frente com a perna direita e apoie o calcanhar no chão, desça o tronco e leve a mão esquerda para a ponta dos pés. Depois, sem elevar totalmente o tronco, faça o movimento com a perna esquerda e braço direito. Repita por 10 vezes.

Trabalho realizado da primeira semana foi de coordenação motora. Dentre os vários tipos de coordenação, a óculo-manual é particularmente importante na vida dos idosos, pois as funções sensoriais são as mais afetadas pelo processo de envelhecimento, levando a um declínio da visão causado pela deteriorização da córnea, da lente, da retina e do nervo óptico e, também, de uma falta de firmeza das mãos e pernas. Assim, tarefas como: abotoar as próprias roupas, escrever, digitar, cortar com faca, manipular uma agulha ou alfinete, discar número de telefone, requerem um certo nível desse tipo de coordenação para o indivíduo levar uma vida independente (Rauchbach, 1990). Os exercícios de coordenação que devem ser trabalhados com os idosos devem visar os padrões de movimentos da vida diária (é bom lembrar que pensando nisso é que o Projeto de Extensão Universitária, "Atividade Física na Terceira Idade", escolheu o Teste de Coordenação utilizado por eles e que será mostrado e analisado detalhadamente por este estudo), não sendo necessários jogos de movimentos complexos que causam desconforto pela dificuldade na execução. Opta-se então, por movimentos coordenados de braços e pernas, mão e mão, mão e pés, educando dessa forma, a ação reflexa dos movimentos nas ações do dia-a-dia.

Alguns exemplos de exercícios que podem ser trabalhados são: marchar em diferentes formas, com joelhos altos ou pernas esticadas, para frente, para os lados e para trás, variando os movimentos dos braços, em um determinado ritmo ou livremente (maneira mais fácil de desenvolver os movimentos coordenativos nos idosos). Pode-se trabalhar também com movimentos coordenativos isolados, movimentos só de braços ou só de pernas, mas o

idoso leva mais tempo para assimilar e o professor deve ser paciente para não desmotiva.

Segunda semana de atividades com os grupos foi realizado o treinamento funcional e para a terceira idade é uma ótima maneira de garantir melhor qualidade de vida e independência. O treinamento funcional é um conjunto de exercícios com propósitos específicos, reproduzindo ações motoras e trabalhando o equilíbrio, a força, a resistência, a coordenação, a velocidade e a flexibilidade. Ele pode ser realizado com elásticos, cordas, cones, bancos, escadas, cadeiras etc. O foco é fazer com que eles treinem da forma mais parecida com as atividades que exercem na rotina, para que haja uma transferência de desempenho na hora que as forem colocar em prática, por exemplo: pegar roupas do chão, trocar coisas de lugar e tudo o que possa lhes ser útil.

Principais exercícios funcionais para idosos.

Membros superiores

Puxadas, remadas, supinos e desenvolvimentos com garrafas trazem ganhos de força e potência, devendo ser realizados com contrações rápidas.

Tronco

Exercícios com foco na ativação dos músculos do corpo, assim como flexões e rotações de tronco; de preferência, exercícios de estabilização.

Membros Inferiores

Agachamento, sentar e levantar, abduções, aduções, extensões e flexões de quadril. Os membros inferiores são os que mais sofrem desgaste devido ao envelhecimento, por isso desenvolver a força nesta região pode evitar a perda da funcionalidade do idoso.

Equilíbrio

Podem ser realizados em bases instáveis ou com apoio do bastão tentar equilibrar-se sob os calcanhares fazendo dorsiflexão, ficar na ponta dos pés.

Além da melhora do equilíbrio, este treino ainda pode aumentar as funções proprioceptivas, fortalecendo os músculos.

#### Coordenação Motora

Estes são realizados na escada ou com uso de chapéu chinês, para ajudar na melhora da coordenação motora. Até mesmo tricô e costura podem ser utilizados para estimular a coordenação motora fina, que é bastante prejudicada no processo de envelhecimento.

Terceira semana utilizamos os pesos livres com uma garrafa com areia fazemos o trabalho de força com os alunos, O treinamento de força realizado na terceira idade é um meio de diminuir, retardar ou mesmo reverter à perda da capacidade funcional e torna-se um aliado na recuperação dos componentes básicos da estrutura corporal e da força física do indivíduo favorecendo uma melhora de sua qualidade de vida.

Movimentos realizados durante os exercícios;

Encolhimento de trapézio

Elevação escapular

Tríceps Francês bilateral

Rosca direta

Crucifício reto

Remada reta e etc.

Nessa quarta semana fizemos o trabalho de membros inferiores, utilizando o peso do próprio corpo, o movimento corporal pode ajudar a restaurar e preservar todos os sistemas fisiológicos; destacando o sistema imunológico, ajudando assim a prevenir e diminuir o risco de doenças, trazendo um fortalecimento das articulações e muscular.

Extensão do joelho:

Posicionamento: Sente-se em uma cadeira, com as costas bem alinhadas no encosto da mesma.

Faça com que sua perna forme um ângulo de 90° graus.

Estique e abaixe sua perna.

Objetivo: Fortalecer e mobilizar as pernas.

Elevação dos dedos dos pés:

Posicionamento: Fique em pé em frente a uma superfície firme (mesa, bancada, cômoda).

Mantenha coluna ereta e olhe para frente.

Mantenha seus pés alinhados na largura do quadril voltados para frente.

Levante os pés do chão, mantendo o calcanhar na superfície, em seguida retorne a posição inicial.

Objetivo: Fortalecer membros inferiores em ênfase na panturrilha e músculos do tornozelo.

Elevação do calcanhar Posicionamento:

Fique em pé de frente a uma superfície firme (mesa, cômoda, bancada).

Apoie suas mãos nesta superfície, mantendo sua coluna ereta e olhe para frente.

Mantenha os pés alinhados na largura do quadril voltados para frente.

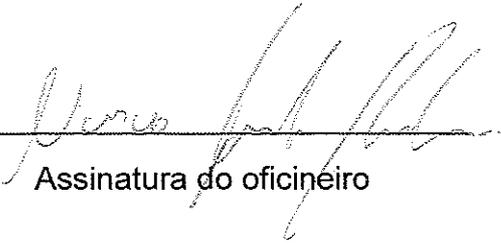
Faça movimentos de elevação apoiando-se nas pontas dos pés em seguida volte à posição inicial.

Objetivo: Fortalecer membros inferiores com ênfase na panturrilha e músculos do tornozelo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os exercícios físicos funcionam como recursos poderosos contra o envelhecimento do corpo e da mente, eles retomam a auto-estima. As pessoas idosas beneficiam-se de uma forma geral, especialmente com exercícios para melhoria da postura, mobilidade e eutonização da musculatura, respiração e resistência, aumento dos reflexos, da coordenação e equilíbrio. Assim sendo, a coordenação motora deve estar dentre os principais fatores a serem trabalhados num programa de atividade física dirigido para o idoso. A atividades físicas espontânea no dia a dia é recomendada para melhorar a qualidade de vida, mas também é importante ter um programa de exercícios físicos planejados para impulsionar esses ganhos. É consensual desde a antiguidade de que a prática regular de exercícios físicos resulta em diversos benefícios para pessoas que não tem nenhum tipo de doença, mas também cabe relacionar a prática de exercícios físicos regulares a pessoas que possuem doenças crônicas como diabetes, obesidade e doenças coronarianas. O exercício físico tem a função de minimizar esses efeitos no organismo, neste sentido com os exercícios físicos existe um aumento de força dos músculos, tornando mais lenta essa redução de massa muscular e óssea que ocorrerá naturalmente na vida do indivíduo, melhorando sua função cardiovascular e respiratória. A prática da atividade física beneficia o idoso na obtenção das capacidades físicas, força, equilíbrio, coordenação, velocidade, agilidade, flexibilidade, contribuindo também na alta confiança e na prevenção de quedas e lesões. Idosos que tenham pouca força muscular são mais propensos a aumentos de frequência cardíaca e pressão arterial em atividades simples do dia a dia, esta situação pode ser revertida com o aumento da força muscular, dado pelos exercícios com pesos. Dessa maneira, idosos fisicamente ativos, podem manter-se mais participativos, aumentando as relações sociais, melhorando a autoestima e autocontrole, tornando-se menos propensos em adquirir doenças físicas e psíquicas.

Contagem, 30 Setembro de 2023



---

Assinatura do oficinairo

---

Assinatura do coordenador