



2 de agosto de 2023 08:42:42
Contagem
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



2 de agosto de 2023 09:32:20
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



2 de agosto de 2023 14:31:27
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



7 de agosto de 2023 08:36:42
Contagem
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



7 de agosto de 2023 09:30:38
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



7 de agosto de 2023 14:33:43
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial





14 de agosto de 2023 08:31:21
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



14 de agosto de 2023 09:30:20
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



14 de agosto de 2023 14:27:54
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem







23 de agosto de 2023 08:50:35
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



23 de agosto de 2023 09:35:29
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



21 de agosto de 2023 14:29:53
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



28 de agosto de 2023 08:37:21
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



28 de agosto de 2023 09:35:44
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



28 de agosto de 2023 14:35:02
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



1 de agosto de 2023 08:34:02
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



1 de agosto de 2023 08:34:11
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



1 de agosto de 2023 08:33:54
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



3 de agosto de 2023 08:39:04
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



3 de agosto de 2023 08:39:50
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



3 de agosto de 2023 08:39:52
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem







15 de agosto de 2023 08:33:30
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



15 de agosto de 2023 08:33:21
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



15 de agosto de 2023 08:33:37
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



17 de agosto de 2023 08:42:56
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



17 de agosto de 2023 08:43:21
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



17 de agosto de 2023 08:43:01
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem





24 de agosto de 2023 08:40:55
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



24 de agosto de 2023 08:40:58
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



24 de agosto de 2023 08:41:30
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



29 de agosto de 2023 08:39:22
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



29 de agosto de 2023 08:39:19
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem



29 de agosto de 2023 08:39:24
Praça Marília Dirceu n°56
Inconfidentes
Contagem











10 de agosto de 2023 09:35:05
Rua Marte nº200
Jardim Riacho
Contagem



10 de agosto de 2023 09:35:37
Rua Marte nº200
Jardim Riacho
Contagem



10 de agosto de 2023 09:35:22
Rua Marte nº200
Jardim Riacho
Contagem



15 de agosto de 2023 09:31:55
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



15 de agosto de 2023 09:32:07
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



15 de agosto de 2023 09:31:59
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



17 de agosto de 2023 09:37:19
Rua Marte n°200
Jardins Riacho
Contagem



17 de agosto de 2023 09:37:26
Rua Marte n°200
Jardins Riacho
Contagem



17 de agosto de 2023 09:38:17
Rua Marte n°200
Jardins Riacho
Contagem





24 de agosto de 2023 09:30:56
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



24 de agosto de 2023 09:31:08
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



24 de agosto de 2023 09:31:12
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



29 de agosto de 2023 09:39:57
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



29 de agosto de 2023 09:43:02
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



29 de agosto de 2023 09:43:05
Rua Marte n°200
Jardim Riacho
Contagem



AULA DO 31/08/2023 Aplicativo não funcionou



2 de agosto de 2023 08:42:42
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



2 de agosto de 2023 09:32:20
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



2 de agosto de 2023 14:31:27
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



7 de agosto de 2023 08:36:42
Contagem
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



7 de agosto de 2023 09:30:38
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial



7 de agosto de 2023 14:33:43
Rua Benedito Ferrari n°20
Industrial





14 de agosto de 2023 08:31:21
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



14 de agosto de 2023 09:30:20
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



14 de agosto de 2023 14:27:54
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



16 de agosto de 2023 08:31:05
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



16 de agosto de 2023 09:36:06
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



16 de agosto de 2023 14:29:12
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial





23 de agosto de 2023 08:50:35
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



23 de agosto de 2023 09:35:29
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial
Contagem



21 de agosto de 2023 14:29:53
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



28 de agosto de 2023 08:37:21
Contagem
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



28 de agosto de 2023 09:35:44
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial



28 de agosto de 2023 14:35:02
Rua Benedito Ferrari nº20
Industrial

Chave de Acesso da NFS-e

31186012241777304000147000000000000123106103278104

Número da NFS-e

1

Competência da NFS-e

31/08/2023

Data e Hora da emissão da NFS-e

10/10/2023 18:13:43

Número da DPS

5

Série da DPS

900

Data e Hora da emissão da DPS

10/10/2023 18:13:43

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

EMITENTE DA NFS-e

Prestador do Serviço

CNPJ / CPF / NIF

41.777.304/0001-47

Inscrição Municipal

-

Telefone

-

Nome / Nome Empresarial

41.777.304 MARCO AURELIO RODRIGUES

E-mail

-

Endereço

RIO PARANAGUA, 452

Município

Contagem - MG

CEP

32280-300

Simples Nacional na Data de Competência

Optante - Microempreendedor Individual (MEI)

Regime de Apuração Tributária pelo SN

-

TOMADOR DO SERVIÇO

CNPJ / CPF / NIF

10.626.829/0001-58

Inscrição Municipal

72068977

Telefone

-

Nome / Nome Empresarial

ASSOCIACAO CUIDAR BEM/MG - ACB

E-mail

-

Endereço

BENEDITO FERRARI, 74

Município

Contagem - MG

CEP

32230-480

INTERMEDIÁRIO DO SERVIÇO NÃO IDENTIFICADO NA NFS-e

SERVIÇO PRESTADO

Código de Tributação Nacional

06.04.01 - Ginástica, dança, esportes,
natação, artes marciais e dem...

Código de Tributação Municipal

-

Local da Prestação

Contagem - MG

País da Prestação

-

Descrição do Serviço

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE OFICINEIRO RELACIONADO AO PROJETO MAIS CIDADANIA, PREVISTO NO TERMO DE COLOBORAÇÃO 023/2023,
REFERENTE AO PERÍODO DE 01/08/2023 A 31/08/2023

TRIBUTAÇÃO MUNICIPAL

Tributação do ISSQN

Operação Tributável

País Resultado da Prestação do Serviço

-

Município de Incidência do ISSQN

Contagem - MG

Regime Especial de Tributação

Nenhum

Tipo de Imunidade

-

Suspensão da Exigibilidade do ISSQN

Não

Número Processo Suspensão

-

Benefício Municipal

-

Valor do Serviço

R\$ 2.200,00

Desconto Incondicionado

-

Total Deduções/Reduções

-

Cálculo do BM

-

BC ISSQN

-

Alíquota Aplicada

-

Retenção do ISSQN

Não Retido

ISSQN Apurado

-

TRIBUTAÇÃO FEDERAL

IRRF

-

CP

-

CSLL

-

PIS

-

COFINS

-

Retenção do PIS/COFINS

-

TOTAL TRIBUTAÇÃO FEDERAL

-

VALOR TOTAL DA NFS-E

Valor do Serviço

R\$ 2.200,00

Desconto Condicionado

R\$

Desconto Incondicionado

R\$

ISSQN Retido

-

IRRF, CP,CSLL - Retidos

R\$ 0,00

PIS/COFINS Retidos

-

Valor Líquido da NFS-e

R\$ 2.200,00

TOTAIS APROXIMADOS DOS TRIBUTOS

Federais

-

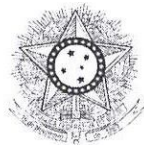
Estaduais

-

Municipais

-

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO

CERTIDÃO NEGATIVA DE DÉBITOS TRABALHISTAS

Nome: 41.777.304 MARCO AURELIO RODRIGUES (MATRIZ E FILIAIS)

CNPJ: 41.777.304/0001-47

Certidão nº: 19539257/2023

Expedição: 09/05/2023, às 15:34:39

Validade: 05/11/2023 - 180 (cento e oitenta) dias, contados da data de sua expedição.

Certifica-se que **41.777.304 MARCO AURELIO RODRIGUES (MATRIZ E FILIAIS)**, inscrito(a) no CNPJ sob o nº **41.777.304/0001-47**, **NÃO CONSTA** como inadimplente no Banco Nacional de Devedores Trabalhistas.

Certidão emitida com base nos arts. 642-A e 883-A da Consolidação das Leis do Trabalho, acrescentados pelas Leis ns.º 12.440/2011 e 13.467/2017, e no Ato 01/2022 da CGJT, de 21 de janeiro de 2022. Os dados constantes desta Certidão são de responsabilidade dos Tribunais do Trabalho.

No caso de pessoa jurídica, a Certidão atesta a empresa em relação a todos os seus estabelecimentos, agências ou filiais.

A aceitação desta certidão condiciona-se à verificação de sua autenticidade no portal do Tribunal Superior do Trabalho na Internet (<http://www.tst.jus.br>).

Certidão emitida gratuitamente.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Do Banco Nacional de Devedores Trabalhistas constam os dados necessários à identificação das pessoas naturais e jurídicas inadimplentes perante a Justiça do Trabalho quanto às obrigações estabelecidas em sentença condenatória transitada em julgado ou em acordos judiciais trabalhistas, inclusive no concernente aos recolhimentos previdenciários, a honorários, a custas, a emolumentos ou a recolhimentos determinados em lei; ou decorrentes de execução de acordos firmados perante o Ministério Público do Trabalho, Comissão de Conciliação Prévia ou demais títulos que, por disposição legal, contiver força executiva.



SECRETARIA DE ESTADO DE FAZENDA DE MINAS GERAIS

CERTIDÃO DE DÉBITOS TRIBUTÁRIOS

Negativa

CERTIDÃO EMITIDA EM:
10/10/2023CERTIDÃO VALIDA ATÉ:
08/01/2024

NOME: MARCO AURELIO RODRIGUES 12165616646

CNPJ/CPF: 41.777.304/0001-47

LOGRADOURO: RUA RIO PARANAGUA

NÚMERO:

COMPLEMENTO:

BAIRRO: PARQUE RIACHO DAS
PEDRAS

CEP: 32280300

DISTRITO/POVOADO:

MUNICÍPIO: CONTAGEM

UF: MG

Ressalvado o direito de a Fazenda Pública Estadual cobrar e inscrever quaisquer dívidas de responsabilidade do sujeito passivo acima identificado que vierem a ser apuradas, é certificado que:

1. Não constam débitos relativos a tributos administrados pela Fazenda Pública Estadual e/ou Advocacia Geral do Estado;

2. No caso de utilização para lavratura de escritura pública ou registro de formal de partilha, de carta de adjudicação expedida em autos de inventário ou de arrolamento, de sentença em ação de separação judicial, divórcio, ou de partilha de bens na união estável e de escritura pública de doação de bens imóveis, esta certidão somente terá validade se acompanhada da Certidão de Pagamento / Desoneração do ITCD, prevista no artigo 39 do Decreto 43.981/2005.

Certidão válida para todos os estabelecimentos da empresa, alcançando débitos tributários do sujeito passivo em Fase Administrativa ou inscritos em Dívida Ativa.

IDENTIFICAÇÃO

NÚMERO DO PTA

DESCRIÇÃO

**A autenticidade desta certidão deverá ser confirmada através de aplicativo disponibilizado pela Secretaria de Estado de Fazenda de Minas Gerais, na internet: <http://www.fazenda.mg.gov.br>
=> Empresas => Certificação da Autenticidade de Documentos.**

CÓDIGO DE CONTROLE DE CERTIDÃO:2023000695416077



MINISTÉRIO DA FAZENDA
Secretaria da Receita Federal do Brasil
Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional

**CERTIDÃO NEGATIVA DE DÉBITOS RELATIVOS AOS TRIBUTOS FEDERAIS E À DÍVIDA
ATIVA DA UNIÃO**

Nome: MARCO AURELIO RODRIGUES
CPF: 121.656.166-46

Ressalvado o direito de a Fazenda Nacional cobrar e inscrever quaisquer dívidas de responsabilidade do sujeito passivo acima identificado que vierem a ser apuradas, é certificado que não constam pendências em seu nome, relativas a créditos tributários administrados pela Secretaria da Receita Federal do Brasil (RFB) e a inscrições em Dívida Ativa da União (DAU) junto à Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional (PGFN).

Esta certidão se refere à situação do sujeito passivo no âmbito da RFB e da PGFN e abrange inclusive as contribuições sociais previstas nas alíneas 'a' a 'd' do parágrafo único do art. 11 da Lei nº 8.212, de 24 de julho de 1991.

A aceitação desta certidão está condicionada à verificação de sua autenticidade na Internet, nos endereços <<http://rfb.gov.br>> ou <<http://www.pgfn.gov.br>>.

Certidão emitida gratuitamente com base na Portaria Conjunta RFB/PGFN nº 1.751, de 2/10/2014.

Emitida às 13:33:07 do dia 14/08/2023 <hora e data de Brasília>.

Válida até 10/02/2024.

Código de controle da certidão: **4065.CBF3.2A10.99AA**

Qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.



CERTIDÃO NEGATIVA DE DÉBITOS MUNICIPAIS

Nome: 41.777.304 MARCO AURELIO RODRIGUES

CPF/CNPJ nº: 41.777.304/0001-47

Ressalvado o direito da Fazenda Municipal de cobrar e inscrever dívidas de responsabilidade do sujeito passivo acima identificado que vierem a ser apuradas, é **certificado** que não constam pendências em seu nome relativas a tributos administrados pela Secretaria Municipal Adjunta da Receita e a inscrições em Dívida Ativa junto à Procuradoria da Fazenda Municipal.

A aceitação desta certidão está condicionada à verificação de sua autenticidade na Internet, no endereço: <http://receita.contagem.mg.gov.br>

Dados de emissão da certidão

Número da certidão.....: 724820
Data de emissão: 10/10/2023
Data de validade: 08/01/2024
Controle de autenticidade : 733754988733754

Observações:

1. A quitação de tributos devidos mensalmente e declarados na Declaração Anual de Simples Nacional (DASN) e no Programa Gerador do Documento de Arrecadação do Simples Nacional (PGDAS-D) pelos contribuintes optantes pelo Simples Nacional deverá ser comprovada mediante apresentação da Certidão Conjunta Negativa de Débitos relativos a Tributos Federais e à Dívida Ativa da União.

2. A quitação do ITBI nos casos de transmissão onerosa de bens imóveis ou de direitos sobre estes deverá ser comprovada através da apresentação da Certidão específica para comprovação da quitação do imposto.

Certidão emitida gratuitamente através da internet no endereço: <http://receita.contagem.mg.gov.br>

Atenção: qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.

[Voltar](#)[Imprimir](#)

Certificado de Regularidade do FGTS - CRF

Inscrição: 41.777.304/0001-47
Razão Social: MARCO AURELIO RODRIGUES 12165616646
Endereço: R RIO PARANAGUA 452 / PARQUE RIACHO DAS P / CONTAGEM / MG / 32280-300

A Caixa Econômica Federal, no uso da atribuição que lhe confere o Art. 7, da Lei 8.036, de 11 de maio de 1990, certifica que, nesta data, a empresa acima identificada encontra-se em situação regular perante o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço - FGTS.

O presente Certificado não servirá de prova contra cobrança de quaisquer débitos referentes a contribuições e/ou encargos devidos, decorrentes das obrigações com o FGTS.

Validade: 22/09/2023 a 21/10/2023

Certificação Número: 2023092220272719288101

Informação obtida em 10/10/2023 14:00:54

A utilização deste Certificado para os fins previstos em Lei esta condicionada a verificação de autenticidade no site da Caixa:
www.caixa.gov.br

SEC 2022

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONTAGEM	
SECRETARIA MUNICIPAL DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA	
LISTA DE FREQUÊNCIA	
Dados do Executor	
Razão Social: ASSOCIAÇÃO CUIDAR BEM	CNPJ: 10.626.829/0001-58
Dados Projeto Social	
Nome do Projeto: PROJETO VIVER BEM	
Nº do Termod () Fomentoou () Colaboração:	
Atividade: GINÁSTICA / SEDE ACB	
Profissional Responsável (Professor / Oficineiro): Marco Aurelio Rodrigues	
Horário das atividades: 08:00/09:00	
Coordenador da atividade:	
Mês: Agosto	
Ano: 2023	
Relação de beneficiários inscritos	
Dia do mês	
Dia da Semana	
Nome dos presentes	
TOTAL DE ATENDIMENTO	
Aparecido Alves de Araujo	
Aurora da Cruz Rocha	
Carlinda Pascoal	
Catarina Maria Costa	
Cleonice A. Prado	
Edelaine Alves Nascimento	
Elia Barbosa do Amaral	
Eliza Martins de Almeida	
Elizabeth Gomes Paula	
Elizabeth Martins	
Helena Maria Monteiro	
Helene Mendes Gonçalves	
Irania Alves Silva	
Jesus Lima Teixeira	
Lucio Martins da Silva	
Luiz Roberto de Souza	
Maria Aparecida S. Conceição da S.	
Maria da Conceicao Lisboa	
Maria Inez Oliveira	

500000

PREFEITURA MUNICIPAL DE
CONTAGEM SECRETARIA MUNICIPAL DE
DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA

LISTA DE FREQUÊNCIA

Dado

Razão Social: ASSOCIAÇÃO CUIDAR BEM

CNPJ: 10.626.829/0001-58

Dados Projeto Social

Nome do Projeto: PROJETO VIVER BEM

Nº do Termo de () Fomento ou () Colaboração:

Atividade: GINÁSTICA/SEDEACB

Profissional Responsável (Professor/Oficineiro): Marco Aurélio Rodrigues

Horários das atividades: 09h

Coordenador da atividade:

Mês: Agosto

Ano: 2023

Relação de beneficiários inscritos

Diadomês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
DiadaSemana	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	
Presentes																																TOTALDEATENDIMENTO
Alice Ribeiro	P						P	F					P	P							F	P						P				6
AntôniaLuizaTorresDiniz	P						P	P					P	F							P	F						P				6
DeaTorres	P						P	P					F	P							D	P						D				7
Dirce de Jesus	P						P	F					P	P							P	P						P				7
ElzadeRosárioVilaça	F						F	P					P	P							P	P						P				6
EudeSocorroBarbosa	P						P	P					P	F							P	P						P				7
FrancilinaAlvesPereira	P						P	P					F	P							F	F						P				5
Francisco Rodrigues	P						P	F					P	P							P	P						P				7
Geralda Aparecida Leão	F						P	P					P	F							P	P						F				5
Geraldo Eustaquio	P						F	P					P	P							F	P						P				6
IniltaSilveira	P						F	P					P	F							P	P						P				6
IolandaOliveira	P						P	F					P	P							P	P						F				6
Irineusa Alves dos Santos Nogueira	P						F	P					P	P							F	P						P				6
Iris Regina	F						P	P					P	P							P	F						P				6
Isabel Rodrigues	P						F	P					F	F							P	P						F				4
Jair da Costa Oliveira	P						P	F					P	F							P	F						P				5
Janede Espírito Santo	P						P	P					P	P							F	P						P				7
Jaqueline Barcelos	P						F	P					F	P							P	P						F				5
Jesus Martins	P						P	F					P	P							F	P						F				5
Jose Nonata Filho	P						F	P					F	P							P	P						P				6
Luiz ManoelGomes	F						P	P					P	F							F	F						P				4

[illegible]

DADOS DO EXECUTOR			LISTA DE FREQUÊNCIA																														
Razão Social: ASSOCIAÇÃO OCUPAR BEM			CNPJ: 10.626.829/0001-58																														
Dados Projeto Social																																	
Nome do Projeto: PROJETO VIVERBEM																																	
Nº do Termo de Fomento ou Colaboração:																																	
Atividade: GINÁSTICA / SEDE ACB			Profissional Responsável (Professor/ Oficineiro): Marco Aurelio Rodrigues																														
Horário das atividades: 14h			Coordenador da atividade:																														
Mês: Agosto			Ano: 2023																														
Relação de beneficiários inscritos																																	
Diadomes			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dia da Semana			T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q
Nomes dos presentes			TOTAL DE ATENDIMENTO																														
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6										

[illegible]

PREFEITURA MUNICIPAL DE		CONTAGEM SECRETARIA MUNICIPAL DE DIREITOS HUMANOS SECIDA		DANIA		LISTA DE FREQUÊNCIA		Dados do Executor		Razão Social: ASSOCIAÇÃO CUIDAR BEM		CNPJ: 10.626.829/0001-58		Dados do Projeto Social		Nome do Projeto: PROJETO VIVER BEM		Número do Termo de () Fomento ou () Colaboração:		Atividade: GINÁSTICA/INCONFIDENTES		Profissional Responsável (Professor/Oficineiro): Marco Aurelio Rodrigues		Coordenador da Atividade:		Horário das Atividades: 08:00/09:00		Mês: Agosto		Ano: 2023																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Relação de Beneficiários Inscritos		Diadomês		Diada Semanal		tes																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		T		Q		Q		S		S		D		S		T		Q		Q		S		S		D		S		T		Q		Q		S		S		D		S		T		Q		Q		TOTAL DE ATENDIMENTO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Aline de Souza Coelho		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

LEGENDA: (P) PRESENTE - (F) FALTA - (A) ATESADO - (J) JUSTIFICADO	
Assinatura do Profissional(is) responsável(is):	
Assinatura do Coordenador:	
Longuina de Paula Couto	
Lucimar Maria Colimbra	
Ludivina Perpétua Martins	
Maria Adriana Gonçalves Lazáro	
Maria Aparecida de Moraes Guedes	
Maria Bastos da Costa Gomes	
Maria Bom Conselho Santos	
Maria da Conceição Abreu	
Maria das Dores	
Maria das Graças Lima	
Maria das Graças Rodrigues Ponte	
Maria de Lourdes Oliveira Conde	
Maria Gloria Sanches da Rocha	
Maria Helena de Oliveira	
Maria Libânia Francellino da Cruz	
Maria Lúcia de Lima	
Maria Raimunda Barbosa	
Marial Izade Lima	
Marlene Infantini Pinto	
Rosana Gomes	
Rosângela de Paula Dias	
Selma Severino Fernandes	
Sheila de Paulo Ferreira	
Simone Mariade Jesus Liberato	
Sonia Costa Assis	
Sônia Maria da Conceição Soares	
Vania Lucia	

LISTA DE REQUÊNCIA

Dados do Executor		Razão Social: ASSOCIAÇÃO CUIDAR BEM		CNPJ: 10.626.829/0001-58	
Dados Projetosocial					
Nome do Projeto: PROJETO VIVER BEM		Nº do Termo () Formento ou () Colaboração:		Profissional Responsável (Professor/Oficineiro): Marco Aurelio Rodrigues	
Atividade: GINÁSTICA/SANTOANTÔNIO		Coordenador da atividade:		Ano: 2023	
Horário das atividades: 09:00/10:00		Mês: Agosto			
Relação de beneficiários inscritos					
Diado mês	Diada semanal	Nomes dos presentes		TOTAL DE ATENDIMENTO	
1	T				
2	Q				
3	Q				
4	S				
5	S				
6	D				
7	S				
8	T				
9	Q				
10	Q				
11	S				
12	S				
13	D				
14	S				
15	T				
16	Q				
17	Q				
18	S				
19	S				
20	D				
21	S				
22	T				
23	Q				
24	Q				
25	S				
26	S				
27	D				
28	S				
29	T				
30	Q				
31	Q				

Assinatura do Coordenador:	Assinatura do Profissional(is) responsável(is):	Assinatura do Profissional(is) responsável(is):
Vangel Pontes da Silva	Zélia Lima	Lucia Ferreira
Yatyo Morit	Wanda Pereira Renato	Marcia Helena B. Azevedo
Vilma da Conceição Rodrigues	Vicentina Pereira da Silva	Lúcia E. de Araújo
Vânia Lucia Silva de Oliveira	Sônia Solange Lirio	Margarida Efigêniade Lima
Semirames Pedro dos Santos	Sandra Palhares de Lima	Maria Basilio de Souza
Rosângela Carvalho	Rosalina Paula Catarino	Maria Christina Costa Lemos
Rita Maria Martins Dos Santos	Regina Zanete	Maria da Conceição Mendes
Regina Célia de Barros	Mari Aveilina Maria	Maria das Graças Fernanda
Mari Avelina Maria	Maria Nazaret Silva	Maria das Graças Malta
Maria Nazaret Silva	Maria Maria do Matos	Maria de Fátima Paulina
Maria Maria do Matos	Mariene Izidora de Freitas	Maria de Souza Carvalho
Maria Raquel	Maria Madalena Barça	Maria do Carmo Magalhães
Maria Madalena Barça	Maria Luiza Pedersol	Maria de Souza Carvalho
Maria Luiza Pedersol	Maria do Carmo Magalhães	Maria de Fátima Paulina
Maria do Carmo Magalhães	Maria de Souza Carvalho	Maria das Graças Malta
Maria de Souza Carvalho	Maria de Fátima Paulina	Maria das Graças Fernanda
Maria de Fátima Paulina	Maria das Graças Malta	Maria da Conceição Mendes
Maria das Graças Malta	Maria das Graças Fernanda	Maria Christina Costa Lemos
Maria das Graças Fernanda	Maria da Conceição Mendes	Maria Basilio de Souza
Maria da Conceição Mendes	Maria Christina Costa Lemos	Margarida Efigêniade Lima
Maria Basilio de Souza	Maria Christina Costa Lemos	Maria Basilio de Souza
Margarida Efigêniade Lima	Maria Basilio de Souza	Margarida Efigêniade Lima
Marcia Helena B. Azevedo	Maria Basilio de Souza	Marcia Helena B. Azevedo
Lúcia E. de Araújo	Maria Basilio de Souza	Lúcia E. de Araújo
Lucia Ferreira	Maria Basilio de Souza	Lucia Ferreira



SECRETARIA MUNICIPAL DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA



RELATÓRIO DE EXECUÇÃO

TERMO DE FOMENTO 007/2023

Entidade Executora: ASSOCIAÇÃO CUIDAR BEM

Coordenador: Viviane da Silva Abreu

Oficineiro: Marco Aurélio

Atividade: Ginástica

Período: 01 á 31 de Agosto

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 desmotivar.

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 a 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

Crucifixo 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.

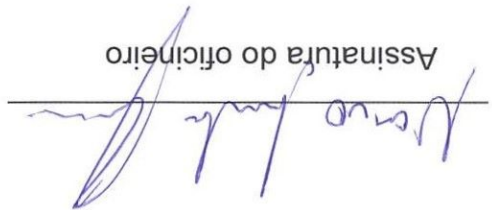
Objetivo: Fortalecer membros inferiores com ênfase na panturrilha e músculos do tornozelo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

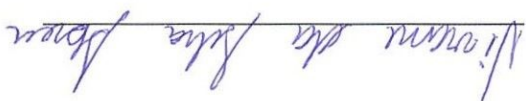
Os exercícios físicos funcionam como recursos poderosos contra o envelhecimento do corpo e da mente, eles retomam a auto-estima. As pessoas idosas beneficiam-se de uma forma geral, especialmente com exercícios para melhoria da postura, mobilidade e eutonização da musculatura, respiração e resistência, 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 Agosto de 2023

Assinatura do oficial

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rafael', written over a horizontal line.

Assinatura do coordenador

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mariane da Silva', written over a horizontal line.

17/11/2023



Comprovante de Transação Pix

Via Gerenciador CAIXA

Detalhes do pagamento

ID da transação: E00360305202309061938dba8fcf63d4
Situação: EFETIVADA **Data e Hora:** 06/09/2023 às 16:40:17
Valor Original: R\$ 2.200,00 **Valor Atualizado:** R\$ 2.200,00

Origem

Nome: ASSOCIACAO CUIDAR BEM/MG - ACB
CNPJ: 10626829000158
Instituição: CAIXA ECONOMICA FEDERAL

Destino

Nome: MARCO AURELIO RODRIGUES
CPF: XXX.656.166-XX
Instituição: BANCO INTER
Chave Pix: 12165616646

Código da operação: 20870345250
Chave de segurança: T305G5L2GQYYGRLY

Caso tenha dúvidas ou não reconheça esta transação, entre em contato com o Alô CAIXA e informe o ID Transação presente neste comprovante.

Alô CAIXA: 0800 104 0104 (Capitais e Regiões Metropolitanas: 4004-0104)
SAC CAIXA: 0800 726 0101
Ouvidoria: 0800 725 7474
Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2492