

Chave de Acesso da NFS-e
3118601224177730400014700000000000523129111971828Número da NFS-e
5Competência da NFS-e
06/12/2023Data e Hora da emissão da NFS-e
06/12/2023 15:51:20Número da DPS
9Série da DPS
900Data e Hora da emissão da DPS
06/12/2023 15:51:20A 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 (31) 9359-2810
Nome / Nome Empresarial 41.777.304 MARCO AURELIO RODRIGUES		E-mail MARCOZWA26@GMAIL.COM	
Endereço RIO PARANAGUA, 452		Município Contagem - MG	CEP 32280-300
Simple 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 -	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 01/11/2023 A 30/11/2023			

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\$ 1.950,00	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\$ 1.950,00	Desconto Condicionado R\$	Desconto Incondicionado R\$	ISSQN Retido -
IRRF, CP,CSLL - Retidos R\$ 0,00	PIS/COFINS Retidos -		Valor Líquido da NFS-e R\$ 1.950,00

TOTAIS APROXIMADOS DOS TRIBUTOS

Federais

Estaduais

Municipais

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

			SECRETARIA DE ESTADO DE FAZENDA DE MINAS GERAIS		
CERTIDÃO DE DÉBITOS TRIBUTÁRIOS Negativa			CERTIDÃO EMITIDA EM: 10/10/2023		
			CERTIDÃO 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.



MUNICÍPIO DE CONTAGEM / MG

Secretaria Municipal de Fazenda

Subsecretaria de Receita Municipal

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 dividas 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.

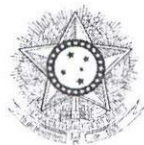
O presente Certificado não servirá de prova contra cobrança de quaisquer débitos referentes a contribuições e/ou encargos devidos, decorrentes das obrigações com o FGTS.

Validade: 18/11/2023 a 17/12/2023

Certificação Número: 2023111802290857009200

Informação obtida em 07/12/2023 13:42:50

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



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: 69959410/2023

Expedição: 07/12/2023, às 13:47:13

Validade: 04/06/2024 - 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.

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 Termo de () Fomento ou () Colaboração:

Atividade: GINÁSTICA/INCONFIDENTES Profissional Responsável Professor/Oficineiro: Marco Aurelio Rodrigues

Horário das atividades: 08:00/09:00 Coordenador da atividade:

Mês: **NOVEMBRO** Ano: 2023

Relação de beneficiários inscritos

Dia do mês	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	
Dia da Semana	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	
Presenças																															TOTAL DE ATENDIMENTO
Aline de Souza Coelho							P		P					P		P					P		P					P			05
Alismar Pereira Ribeiro							P		P					P		P					P		P					P			07
Anelita Coelho da Silva							P		P					P		P					P		P					P			07
Angela Maria Coelho							P		P					P		P					P		P					P			07
Aparecida Antonia P. Barbosa							P		P					P		P					P		P					P			07
Camela Mª Barbosa Campos							P		P					P		P					P		P					P			06
Carla Cristina da Silva Correia							P		P					P		P					P		P					P			06
Cássia Aparecida de Souza Quintão							P		P					P		P					P		P					P			07
Cessilia Lucimar das Dores							P		P					P		P					P		P					P			07
Daniela Mara Reis							P		P					P		P					P		P					P			08
Elvira Gonçalves Santos							P		P					P		P					P		P					P			06
Ely Trancoso Moura							P		P					P		P					P		P					P			07
Elza Maria Damasceno							P		P					P		P					P		P					P			08
Helena Antunes de F. Pinto							P		P					P		P					P		P					P			07
Imaculada da Conceição de Araújo							P		P					P		P					P		P					P			07
Imaculda da Conceição							P		P					P		P					P		P					P			07
Iria Flauzina da Silva							P		P					P		P					P		P					P			08
Isabel de Fátima Moreira Mendes							P		P					P		P					P		P					P			08
Ivone Antônia Reis							P		P					P		P					P		P					P			08
Jalilia Maria Rodrigues Brito							P		P					P		P					P		P					P			07
Juraci Moreira Pacheco							P		P					P		P					P		P					P			06

Longuina de Paula Couto						P	P				P	P						P	P	08
Lucimar Maria Coimbra						P	P				F	P						P	P	06
Ludivina Perpétua Martins						F	P				P	P						P	P	06
Maria Adriana Gonçalves Lazáro						P	P				P	P						P	P	07
Maria Aparecida de Moraes Guedes						P	P				P	P						P	P	07
Maria Bastos da Costa Gomes						P	P				P	P						P	P	07
Maria Bom Conselho Santos						P	P				F	P						P	F	06
Maria da Conceição Abreu						P	P				P	P						P	P	08
Maria das Dores						P	P				P	P						P	P	08
Maria das Graças Lima						F	P				P	P						P	P	06
Maria de Lourdes Oliveira Condé						P	P				F	P						P	P	07
Maria Glória Sanches da Rocha						P	P				P	P						P	P	08
Maria Helena de Oliveira						F	P				P	F						P	F	05
Maria Libânia Francelino da Cruz						P	P				F	P						P	F	05
Maria Lúcia de Lima						P	P				P	P						F	P	07
Maria Raimunda Barbosa						P	P				P	P						P	P	08
Marial Izade Lima						F	P				P	P						P	P	06
Marlene Infantini Pinto						P	F				P	P						F	P	06
Rosana Gomes						P	P				P	P						P	P	07
Rosângela de Paula Dias						P	P				P	P						F	P	07
Selma Severino Fernandes						F	P				P	P						P	P	06
Sheila de Paulo Ferreira						P	P				P	P						P	P	06
Simone Mariade Jesus Liberato						P	P				P	P						P	F	06
Sônia Costa Assis						P	P				P	P						F	P	06
Sônia Maria da Conceição Soares						P	P				P	P						P	F	07
Vania Lucia						P	P				F	P						P	P	06
						P	P				P	P						P	F	07
Assinatura do Profissional(is) responsável(is): <i>Marcelo</i>																				
Assinatura do Coordenador: <i>Viviane da Silva</i>																				
LEGENDA: P(PRESENTE) -F(FALTA) -A(ATESTADO) -J(JUSTIFICADO)																				

Edmundo Barbosa Pacheco
 CPF: 000.000.000-00

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
------------------------------------	-------------------------

CNPJ:10.626.829/0001-58

[illegible]

Nome do Projeto:PROJETO VIVER BEM NºdoTermode()Fomentoou()Colaboração:

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

Atividade:GINÁSTICA/SANTOANTÔNIO	Profissional Responsável (Professor/Oficineiro):Marco Aurelio Rodrigues
----------------------------------	---

Profissional Responsável (Professor/Oficineiro): Marco Aurelio Rodrigues

Horário das atividades: 09:00/10:00	Coordenador da atividade:
-------------------------------------	---------------------------

Coordenador da atividade:

Mês: NOVEMBRO Anos: 2023

Ano:2023

Relação de beneficiários inscritos

Diado mês	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		
Dia da Semana	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		
Nome dos presentes																															TOTAL DE ATENDIMENTO	
Ailson Bento de Souza							P		P				P		P						P		P					P		P		
Alda de Oliveira Frade Rios							P		P				P		P						P		P					P		P		
Alessandra Rosa L. de Oliveira							P		P				P		P						P		P					P		P		
Amazilis Leticia D. Lage							P		P				P		P						P		P					P		P		
Ana Alice Lobato							P		P				P		P						P		P					P		P		
Ana Alice Obata							P		P				P		P						P		P					P		P		
Ana Rita de Souza							P		P				P		P						P		P					P		P		
Antônia Elisabeth de Melo Campos							P		P				P		P						P		P					P		P		
Beatriz Piedade Ramos							P		P				P		P						P		P					P		P		
Delcy de Oliveira Camilo							P		P				P		P						P		P					P		P		
Ede Alves Garcia Ferreira							P		P				P		P						P		P					P		P		
Edy Abigail Vieira Pires							P		P				P		P						P		P					P		P		
Elisabete de Freitas Nakamura							P		P				P		P						P		P					P		P		
Emília Ferreira das Graças							P		P				P		P						P		P					P		P		
Francisca de Oliveira							P		P				P		P						P		P					P		P		
Goreth Nogueira Penido							P		P				P		P						P		P					P		P		
Guiomar Marta Barbosa Fernandes							P		P				P		P						P		P					P		P		
Helenita Pereira Soares da Silva							P		P				P		P						P		P					P		P		
Helerose Rita Silva							P		P				P		P						P		P					P		P		
Ilda Benigna da Silva Abreu							P		P				P		P						P		P					P		P		
Luciene Carla da Silva Santos							P		P				P		P						P		P					P		P		

[illegible]

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 Aurelio Rodrigues

Horários das atividades: 09h Coordenador da atividade:

Mês: **NOVEMBRO** Ano: 2023

Relação de beneficiários inscritos

Dia do mês	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	
Dia da Semana	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	
Nome dos presentes																															TOTAL DE ATENDIMENTO
Alice Ribeiro	P					P		P					F									P					P		P		6
Antônia Luiza Torres Diniz	P					P		P					P									P					P		P		6
Dea Torres	P					P		P					P									P					F		P		6
Dirce de Jesus	F					P		F					P									F					P		P		4
Elzade Rosário Vilaça	P					F		P					P									P					P		P		6
Eude Socorro Barbosa	P					F		P					F									P					P		P		6
Francilina Alves Pereira	P					P		F					P									P					P		P		6
Francisco Rodrigues	P					P		P					P									P					P		P		7
Geralda Aparecida Leão	P					F		P					P									P					P		P		6
Geraldo Eustáquio	P					P		F					P									F					P		F		4
Inilta Silveira	F					P		P					P									P					P		P		6
Iolanda Oliveira	P					P		P					P									P					P		P		7
Irineusa Alves dos Santos Nogueira	P					P		P					P									P					F		P		6
Iris Regina	P					F		P					P									P					P		P		6
Isabel Rodrigues	F					P		P					P									P					P		P		6
Jair da Costa Oliveira	P					P		P					F									P					P		F		5
Janede Espírito Santo	P					P		P					P									P					F		P		6
Jaqueline Barcelos	P					P		P					P									P					P		F		6
Jesus Martins	P					F		P					P									P					P		P		6
Jose Nonata Fliho	P					P		P					F									P					P		P		6
Luiz Manoel Gomes	F					P		F					P									P					P		P		6

[illegible]

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: **NOVEMBRO** Ano: 2023

Relação de beneficiários inscritos

Dia do mês	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		
Dia da Semana	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		
Nome dos presentes																															TOTAL DE ATENDIMENTO	
Aparecido Alves de Araujo	P					P		P					P									P					P		P			08
Aurora da Cruz Rocha	P					P		P					P									P					P		P			05
Carlinda Pascoal	P					P		P					P									P					P		P			05
Catarina Maria Costa	P					P		P					P									P					P		P			05
Cleonice A. Prado	P					P		P					P									P					P		P			05
Edelaine Alves Nascimento	P					P		P					P									P					P		P			05
Elia Barbosa do Amaral	P					P		P					P									P					P		P			05
Eliza Martins de Almeida	P					P		P					P									P					P		P			05
Elizabeth Gomes Paula	P					P		P					P									P					P		P			05
Elizabeth Martins	P					P		P					P									P					P		P			05
Helena Maria Monteiro	P					P		P					P									P					P		P			05
Helene Mendes Gonçalves	P					P		P					P									P					P		P			05
Irlania Alves Silva	P					P		P					P									P					P		P			05
Jesus Lima Teixeira	P					P		P					P									P					P		P			05
Lucio Martins da Silva	P					P		P					P									P					P		P			05
Luiz Roberto de Souza	P					P		P					P									P					P		P			05
Maria Aparecida S. Conceição da S.	P					P		P					P									P					P		P			05
Maria da Conceicao Lisboa	P					P		P					P									P					P		P			05
Maria Inez Oliveira	P					P		P					P									P					P		P			05

[illegible]

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 Termo de () Fomento ou () Colaboração:

Atividade: GINÁSTICA / SEDE ACB

Profissional Responsável (Professor/ Oficineiro): Marco Aurelio Rodrigues

Horário das atividades: 14h

Coordenador da atividade:

Mês: **NOVEMBRO**

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	
Dia da Semana	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	
Nome dos presentes																															TOTAL DE ATENDIMENTO
Antonia Maura Ricardo	P					P		P					P									P					P				05
Beatriz Maria da Conceição	P					P		P					P									P					P				00
Carla Freitas do Carmo	P					P		P					P									P					P				00
Creusa Félix Ferreira	P					P		P					P									P					P				00
Edma Patricia Souza	P					P		P					P									P					P				00
Efigenia de Isonso de Oliveira	P					P		P					P									P					P				00
Elza Vieira de Barros	P					P		P					P									P					P				00
Geralda Magela	P					P		P					P									P					P				00
Janía B. Carvalho	P					P		P					P									P					P				00
Laura Rosa Pelegrino	P					P		P					P									P					P				00
Luciane Gonçalves de Lima	P					P		P					P									P					P				00
Marcelo Antônio	P					P		P					P									P					P				00
Marcia de Oliveira	P					P		P					P									P					P				00
Maria Aparecida de Souza	P					P		P					P									P					P				00
Maria Auxiliadora	P					P		P					P									P					P				00
Maria das Graças F.A. de B.	P					P		P					P									P					P				00
Maria de Fatima	P					P		P					P									P					P				00
Maria de Lucia	P					P		P					P									P					P				00
Maria Enéias G. Castro	P					P		P					P									P					P				00
Maria Lara	P					P		P					P									P					P				00
Marlene Vieira da Silva	P					P		P					P									P					P				00
Nilza Neide Vieira	P					P		P					P									P					P				00
Silva Correia	P					P		P					P									P					P				00

Vania Lucia Coutinho	P				P	F			S						P			P	P			06
Sonia Maria Vieira	P				P	F			D						P			P	P			06
Rosilene Maria Oliveira	F				P	P			D						P			P	P			06
Terezinha Maria Dos A. Marcinho	P				F	P			P						P			F	P			06
Vilma Maria dos Reis	P				P	F			P						F			P	P			06
Rosa Maria Amato Godinho	P				P	P			F						D			P	P			06
	P				P	F			P						D			P	P			06
Assinatura do Profissional(is) responsável(is):																						
Assinatura do Coordenador:																						
LEGENDA:P(PRESENTE)-F(FALTA)-A(ATESTADO)-J(JUSTIFICADO)																						



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 Novembro

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.

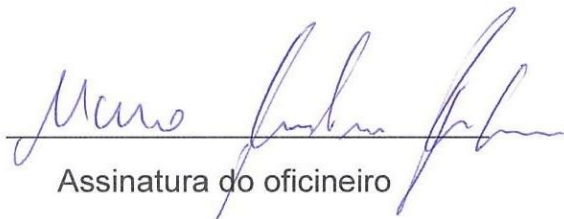
Faça movimentos de elevação apoiando-se nas pontas dos pés em seguida volte à posição inicial.

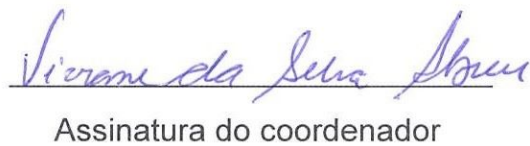
Objetivo: Fortalecer membros inferiores com ênfase na panturrilha e músculos do tornozelo.

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 Novembro de 2023


Assinatura do oficinairo


Assinatura do coordenador