

ANEXO II

TERMO DE REFERÊNCIA

OBJETO:

Trabalhar com o grupo da terceira idade o tripé da vida: corpo, mente e alma.

No primeiro elemento do tripé, será trabalhado a atividade física, sendo primordialmente o reforço muscular através da musculação o qual prevenirá doenças, disfunções físicas, hormonais, comportamentais e psíquicas. O exercício físico em geral, traz benefícios para a saúde de todo o indivíduo. O exercício pode vir a ser uma das peças chaves para a longevidade, estamos falando de uma vida com qualidade, hábitos que irão proporcionar aos idosos menor índice de consultas médicas, menor índice de problemas cardiorrespiratórios, menor índice de pessoas com osteoporose severa, diminuição da sarcopenia (perda de musculatura) esperada em idosos e melhor controle da glicemia sanguínea.

A musculação na rotina de exercícios é muito importante para envelhecer com saúde e qualidade de vida. Quando praticada regularmente, a modalidade torna os músculos mais fortes e ágeis, contribuindo para que você se mantenha ativo e independente. A musculação na terceira idade também ajuda no controle de diversas doenças como osteoporose, doenças cardíacas, diabetes e artrite além do que trabalhado em grupo, como é proposto, auxilia na convivência do idoso em grupo.

Essa atividade será trabalhada no centro cidade, onde encontra-se o maior número do público alvo. As aulas serão ministradas 3 vezes por semana, para cada idoso.

Ainda, no primeiro elemento do tripé, mas relacionado com o segundo, que é a mente, trabalharemos a prática da yoga, que mais do que um exercício é uma filosofia de vida, com técnicas práticas que conduzem à expansão da consciência, ou seja, há uma melhor percepção do que ocorre com seu corpo. Assim, o yoga trabalha o equilíbrio entre o corpo, mente e emoções e sua prática, independentemente do tipo, envolve posturas(ásanas), respiração(pranayamas) e meditação. O yoga enxerga o ser através do funcionamento da energia, de como a energia funciona nas pessoas, mexe com todos os sistemas, principalmente nervoso, glandular, hormonal, respiratório e sanguíneo, por isso traz a grande sensação de bem estar e equilíbrio.

A atividade de yoga será exercida 01 hora por semana, no centro da cidade.

No segundo elemento do tripé, será desenvolvido atividades de artesanato, essa atividade será desenvolvida quinzenalmente, nas comunidades do interior sendo intercaladas entre as comunidades de Chimarrão e São José, onde residem a maior quantidade de idosos no interior do município.

O artesanato possui um dos maiores benefícios em realizar atividades manuais e está relacionado a saúde mental. Estudos indicam que pessoas idosas perceberam melhoras na saúde física e mental após iniciarem atividades com o artesanato. Outro benefício é a melhora na convivência social, tirando o idoso do isolamento e inserindo em espaços que possam aprender, trabalhar e confraternizar com outras pessoas, resgatando seu valor como ser social, e produtivo.

Exercitar o cérebro auxilia na preservação da memória, uma das áreas mais afetadas dos idosos, com o passar dos anos e as atividades manuais ativam várias partes do cérebro, uma vez que, há terminações nervosas localizadas na ponta dos dedos. Espera-se que sejam alcançadas melhoras na concentração, percepção e nas funções executivas ao longo do desenvolvimento deste projeto, já que, a prática do artesanato é um ótimo recurso terapêutico.

Por fim, mas não menos importante, teremos uma oficina de culinária, encontros para reviver experiências do passado, com uma pitada de cultura. O objetivo é fazer com que os idosos revivam boas lembranças através da fabricação de pães, biscoitos, pratos e afins, tendo como culminância, o final dos encontros, onde haverá a apresentação de um prato por algum idoso participante, bem como, espaço para falar sobre sua história de vida e possibilidade de convite para um familiar, firmando assim, a convivência deste com a comunidade. A carga horária desta atividade será de 04hs semanais.

PREÇOS PRATICADOS NO MERCADO

Esta pesquisa foi feita através de profissionais que prestam serviços na região. Em anexo, constam os orçamentos de todos os itens elencados.

2.1) AQUISIÇÃO DE BENS

2.1) AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO

MATERIAIS DE CONSUMO				
Descrição (Especificação Técnica)	Valor Unitário			Média dos Valores
	Orçamento I	Orçamento II	Orçamento III	
01- Açúcar cristal 5 KG				
02- Açúcar refinado alto Alegre 5Kg				
03- H- alho Kg				

04- H- alho poró UN				
05- Arroz blue Ville 1kg arborio				
06- Azeite oliva cocinero 500 ml extra virgem				
07- Bacon Aurora 1kg cubos				
08- H- batata inglesa Rosa kg				
09- Batata palha Santa Justina 1 kg				
10- Tempero barona 500g canela em casca				
11- Arroz Rozcato 2kg parbo				
12-Carne gado alcatra kg				
13-Carne gado maninha kg				
14-Carne gado patinho kg				
15-H cebola kg				
16-H cenoura kg				
17-Cobertura chocolate Harald conf 1.01kg meio amargo				
18-Tempero carona 500G cravo da Índia				
19- Creme leite Piracanjuba 200 g				
20-H - espinafre molho				
21-Extrato tomate elefante 850g SCH				
22- Farinha trigo Roseflor 5 kg				

23-Filé peixe Aurora 800 g tilápia				
24-Carne frango coxa e sobrecoxa kg				
25-Carne frango mais frango 1 kg filé peito BDJ				
26-Leite uht tirol 1 L integral				
27-Manteiga eleger Extra 200 g bdj				
28-Mostarda cepera 1.01kg amarela				
29-Mostarda Heinz 235g escura				
30-Carne gado músculo c/osso kg				
31-Óleo de soja Coamo 900ml				
32-Ovos galinha Verona branco 12 un				
33-Tempero parona 25 g Pimenta preta moída				
34-H- pimentão colorido kg				
35-Queijo azul Cunha Santa Clara kg				
36-Queijo mussarela São Luiz kg				
37-Requeijão cremoso Santa Clara 400g tradi				

38-Ricota Santa Clara kg				
39-Sal moído salazir 1kg				
40-H - tempero Verde molho				
41-H - tomate kg				
42-Tomate pelado uniagro 240g				
43-Vinagre Rosani 500 ml vinho branco				
44-Vinho San Martin 1,4L Branco seco				
45-Vinho San Martin 1,4L tinto seco				
46-H- cogumelo in Natura 250g				
47-Queijo ralado Tupy 500g				
48- Cinco tesouras grandes				
49-Cinco estiletas				
50-15 arranca ponto Pequeno				

51-Duas pistola cola quente profissional				
52- 1 kg bastão cola quente grosso				
53-10 unidades tinta PVA cores sortidas tamanho pequeno				
54-Duas unidades tinta PVA Branca grande				
55-Três caixas de MDF				
56-10 unidades escola gel decopagem				
57- 10 unidades de guardanapos sortidos				
58-Cinco verniz spray brilhante				
59- 25 metros algodão cru papel termocolante				

60-100 unidades de linha de costura diversas cores				
61-30 agulhas finas buraco grande				
62-Cinco caixas alfinetes				
63-20 m de tecido para patchwork				
64-10 pacotes de meia Pérola pequena				
65-Cinco pacotes de meia Pérola grande				
TOTAL:				

***Não conseguimos estimular precisamente os valores dos produtos que precisaremos pras oficinas, indicamos o valor final e posteriormente apresentaremos as notas.**

2.2) CONTRATAÇÃO DE SERVIÇO

2.2.1) CONTRATAÇÃO DE SERVIÇO DE TERCEIROS (PESSOA JURÍDICA)

Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica				
Descrição (Especificação Técnica)	Valor Unitário			Média dos Valores Unitários
	Orçamento I	Orçamento II	Orçamento III	
Empresa especializada em Educação Física, com habilitação para acompanhamento de idosos para reforço muscular. O profissional terá que possuir todos os equipamentos necessários para fazer a oficina.	R\$2.000,00 mensal	R\$3.000,00 mensal	R\$3.500,00 mensal	R\$2.833,33
Empresa especializada em artesanato para ministrar aulas com pequenos grupos no interior. É de extrema importância profissional que tenha capacidade técnica para aplicação de diversas técnicas de artes e habilidades para trabalhar com grupos de idosos.	R\$375,00 valor por aula	R\$ 420,00 valor por aula		R\$ 397,50
Empresa especializada em aulas de yoga, que atende grande público idoso.	R\$170,00 valor por horas (pessoa física)	R\$233,00 valor horas (pessoas jurídica)		R\$201,50

<p>Empresa especializada em dar aulas de culinária, que atende grupos, confecciona diversos pratos doces e salgados, além de trazer a identidade de cada confecção realizada.</p>	<p>R\$11.959,00 40 horas</p>	<p>R\$13.750,00 40 horas</p>	<p>R\$15.623,00 40 horas</p>	<p>R\$13.777,33</p>
<p>TOTAL:</p>				