ANEXO III

PLANO DE AÇÃO BIENAL

ENTIDADE SEM FINS LUCRATIVOS

1. Identificação do Serviço/ Programa/Projeto:	
1.1.OSC Proponente**:** Associação Pró Esporte e Cultura (APEC)	
1.2. Endereço: Rua Nélio Guimarães, nº1155, Alto da Boa Vista – Ribeirão Preto/SP	
1.3. Data da Constituição: 24/03/1996	**1.4.** Telefone: 16.3911-7371
1.5. CNPJ: 01.285.504/000168	**1.6.** E-mail: proesporte@proesporte.org.br
1.7. Site: https://proesporte.org.br/	
1.8. Nome do Responsável Legal: Evandro Luiz Silveira	
1.9. RG: 12.515.439	
1.10. CPF: 066.889.108-45	
1.11. Endereço Residencial: Rua Josephina Brussolo Girotto, 155, Parque do Lagos – Ribeirão Preto/SP	
1.12. Telefone Pessoal: (16) 99993-7514	
1.13. E-mail Pessoal: proesporte@proesporte.org.br	
1.14. Responsável Técnico pelo Projeto: Thamires Gomes	
1.15. Formação: Serviço Social	**1.16.** Inscrição Profissional: CRESS 61.325
1.17. E-mail: thamires@proesporte.org.br	
1.18. Responsável pelo acompanhamento do objeto: Thamires Gomes	
1.19. Cargo: Gerente de projetos	
1.20. Conta: 3312-X Agência: 47764-8 Banco: Brasil	
2 - Apresentação da Entidade	

2.1. Histórico da Entidade:

A Associação Pró-Esporte e Cultura (APEC) é uma associação civil sem fins lucrativos, de direito privado, com autonomia administrativa e financeira. Em 2026, completamos 30 anos de atuação, sempre comprometidos em transformar vidas por meio do esporte, da cultura e da saúde.

Nossa sede está em Ribeirão Preto/SP, mas ao longo dessas três décadas ampliamos nossa presença para diversas cidades da região e do Brasil de forma geral, impactando milhares de pessoas em situação de vulnerabilidade social e econômica.

A história da APEC começou na década de 1990, com o projeto pioneiro “Bom de Nota, Bom de Bola” (BNBB), que unia prática esportiva gratuita ao acompanhamento escolar, financiado por empresários e empresárias da cidade de forma particular. Em 2011 iniciamos nossa jornada com as leis de incentivo e desde então, muitos outros projetos marcaram nossa trajetória, como

“Bom de Nota, Bom de Dança”, “Bola Bacana”, “Futebol de Rua”, “SuperAção”, “Cambalhota” e “CapacitArte”, entre tantos outros.

Hoje, nossas ações seguem com o mesmo propósito: empoderar crianças, adolescentes, pessoas idosas e pessoas com deficiência, promovendo cidadania, inclusão e transformação social por meio das oportunidades oferecidas em cada projeto.

Nossa Causa
Transformar vidas e comunidades por meio de práticas de esporte, cultura e saúde, promovendo bem-estar físico, mental e social.

Nossos Valores

1. Empatia: Nos colocamos no lugar do outro para compreender as necessidades de quem atendemos e de quem caminha conosco, sempre com escuta ativa e presença genuína.
2. Diversidade. Valorizamos e promovemos as diferenças como potência, criando espaços inclusivos e ações que garantam equidade real.
3. Ética: Agimos com base em princípios e valores que orientam decisões e comportamentos com integridade, responsabilidade e respeito por todas as pessoas e situações.
4. Comprometimento: Assumimos a responsabilidade pelos nossos acordos, entregas e resultados, com foco em impacto, excelência e melhoria contínua.

Respeito: Reconhecemos o valor único de cada pessoa, tratando todas com dignidade, empatia e cortesia, independentemente de sua posição ou diferenças.

2.2. Finalidade Estatutária:

4.1 – Promover e possibilitar o ensino e a prática esportiva especializada, assim como oferecer ações estratégicas e integradas de caráter sócio-educativo, cultural, artístico, voltadas também à promoção e prevenção da saúde, para crianças, adolescentes, adultos e idosos, com ou sem deficiência, em situação de vulnerabilidade social. **4.2 –** Contribuir com a saúde, desenvolvimento físico, social e cognitivo da população atendida. **4.3** - Incentivar as artes em geral, por meio de oficinas, cursos, encontros, palestras, filmes e atividades na área de comunicação; com práticas musicais, dança, pintura, escultura, cinema, literatura, fotografia, entre outras. **4.4 –** Estimular a frequência e o desenvolvimento escolar das crianças e adolescentes em vulnerabilidade social, por meio do esporte e da cultura. **4.5 –** Auxiliar e apoiar o compromisso que as escolas públicas têm com o ensino e a aprendizagem de seus alunos. **4.6 –** Oportunizar o pleno exercício da cidadania, colaborar para o resgate da auto-estima e da dignidade das crianças e adolescentes em vulnerabilidade social. **4.7 –** Integrar a família das crianças e adolescentes em vulnerabilidade social no processo de inclusão social por meio do esporte e da cultura. **4.8** - Criar e executar projetos e programas de promoção e prevenção da saúde, através de ações relacionadas também ao esporte e cultura, visando agir de maneira preventiva e terapêutica, promovendo a saúde integral, ou seja, biopsicossocial da população idosa. **4.9 –** Encaminhar a população atendida, em vulnerabilidade social, para programas de especialização esportiva e cultural ou para programas educacionais e profissionalizantes. **4.10 –** Planejar e executar programas de intercâmbio esportivo, educacional e cultural, para crianças, adolescentes, adultos e idosos, com ou sem deficiência, em vulnerabilidade social, bem como para os profissionais envolvidos no processo. **4.11 –** Buscar parcerias com os setores da sociedade para apoiar e implementar os projetos. **4.12 –** Treinar, capacitar e reciclar profissionais e estagiários envolvidos no processo. **4.13 –** Promover cursos, encontros, palestras, congressos e seminários voltados à aprendizagem de seus alunos, assim como a atualização, reciclagem e aprofundamento dos conhecimentos dos profissionais. **4.14 –** Propiciar a prática esportiva, recreativa, cultural, artística e atividades complementares ligadas à saúde, em estruturas físicas adequadas, visando o contínuo processo de aprendizagem e evolução dos usuários dos projetos. **4.15 –** Implementar projetos sociais nas áreas esportivas, educacionais, culturais, relacionados à promoção e prevenção da saúde, visando o bem estar físico, mental e social da população atendida. **4.16 –** Levantar recursos para a implantação e manutenção de projetos sociais, através de parcerias com as pessoas físicas, jurídicas, órgãos públicos, entidades não governamentais e demais setores. **4.17 –** Envolver a comunidade e demais setores da sociedade nesse processo, além de estimular e disseminar a responsabilidade social entre as empresas e os cidadãos; **4.18 –** Criar condições para reduzir a desigualdade social e os índices de pobreza pelos meios esportivos, educacionais, culturais. **4.19 –** Prestar consultoria para a implantação, formatação, execução e administração de projetos sociais de interesse público. **4.20** - Edição e comercialização de livros, revistas, apostilas, jornais e outros materiais de divulgação, impressos ou audiovisuais; artigos do vestuário e acessórios; brinquedos, jogos (eletrônicos ou não) e artigos recreativos, inclusive suas peças, acessórios e mercadorias variadas com o objetivo de prover recursos à entidade para execução de suas atividades. Compreende também o comércio fora da **ASSOCIAÇÃO PRÓ-ESPORTE E CULTURA** não especializado, via internet, telefone, catálogo, etc. **4.21**

– Realizar atividades correlatas em cumprimento aos seus objetivos sociais.

3. Apresentação do Projeto:

3.1. Título do Projeto: Conectando Gerações

3.2. Descrição da Realidade –

O envelhecimento é um processo complexo e individualizado, que depende da interação entre fatores biológicos, sociais, psicológicos, econômicos e culturais (MASCARO, 2004). Por isso, o projeto propõe ambientes e atividades que unem o coletivo às individualidades de cada pessoa, promovendo pertencimento por meio de oficinas de tecnologia, xadrez, fotografia e educação financeira.

Importante destacar que os dados a seguir referem-se exclusivamente à Turma 1 do Conectando Gerações, na modalidade Capacitação Digital, utilizada como parâmetro inicial de análise do projeto.

Essa turma atendeu 21 idosos entre agosto de 2025 e fevereiro de 2026, público majoritariamente feminino (76%), com idade média de 71 anos (61 a 84 anos) e renda familiar concentrada entre 2 e 4 salários-mínimos (86% dos casos).

A avaliação de impacto, aplicada no início e ao final do curso, mostrou avanços expressivos nas três dimensões acompanhadas:

- **Autonomia e segurança digital**: a dificuldade em identificar golpes digitais, que atingia 42,9% dos participantes, foi zerada; e a confiança para usar apps bancários e compras online saltou de 9,5% para 50%.
- **Bem-estar emocional e social**: o sentimento de isolamento foi eliminado, com 75% dos participantes relatando forte senso de pertencimento (ante 47,6% no início); e 100% relataram maior felicidade ao final do curso.
- **Estímulo cognitivo**: 83,3% perceberam melhora significativa na rotina diária, com reflexos positivos na memória e no raciocínio lógico.

Esses resultados, embora representativos apenas da primeira turma, indicam uma tendência positiva do projeto na promoção de autonomia digital, inclusão social e saúde mental da população idosa servindo de base para os resultados esperados a curto (redução da insegurança digital), médio (fortalecimento de vínculos sociais) e longo prazo (envelhecimento ativo e autônomo), à medida que novas turmas forem incorporadas à análise, estando já na execução da turma 2, com 20 idosos e que estamos tabulando os dados da realidade social desses indivíduos.

3.3 Justificativa –

No Brasil, contamos com uma população idosa de aproximadamente 32,1 milhões de indivíduos, o que reflete o processo de envelhecimento populacional no país. No estado de São Paulo, o número de idosos (pessoas com 60 anos ou mais) era de aproximadamente 7,31 milhões em 2022, representando cerca de 16,2% da população total do estado, segundo dados da Fundação Seade e do IBGE.

Em Ribeirão Preto, o número de idosos, foi detalhado pelo Censo 2022 de aproximadamente 121.456 idosos, representando cerca de 17,4% da população de 698.642 habitantes registrada no município.

Com base nos resultados da avaliação de impacto, que coletamos na primeira turma da oficina de tecnologia, percebeu-se que o projeto já gera transformações reais nos idosos atendidos, sustentando a proposta de ampliação com as oficinas de **Educação**

Financeira, **Fotografia** e **Xadrez**:

- **Educação Financeira:** o uso seguro de aplicativos bancários saltou de 9,5% para 50% e a identificação de golpes chegou a 100% de segurança. A oficina complementa essa autonomia digital com conhecimento prático de planejamento e proteção financeira.
- **Fotografia:** com 100% dos idosos relatando mais bem-estar e felicidade após o projeto, a fotografia amplia esse ganho emocional aliado ao estímulo cognitivo, unindo criatividade ao uso funcional do celular já dominado por eles.
- **Xadrez:** o relatório aponta que 83,3% dos participantes perceberam melhora cognitiva significativa. O xadrez potencializa esse resultado ao exercitar memória, raciocínio lógico e concentração, além de reforçar a interação social já fortalecida (75% se sentem plenamente integrados).

Além disso, conseguiremos ofertar atividades 5 vezes na semana, garantido acesso ao um local seguro e com atividades de qualidade para esse recorte populacional.

3.4. Objeto: - Propiciar um local acolhedor e de fomento ao desenvolvimento biopsicossocial contínuo da população idosas de Ribeirão Preto

3.5 Abrangência Territorial: Atenderemos todas as regiões de Ribeirão Preto

(X) Todas as regiões de Ribeirão Preto

( ) Região específica. Indicar qual a região:

4. Público Alvo a ser Abrangido:

4.1 Capacidade de Atendimento:*80.*

4.2. Usuários - Pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, com prioridade para aquelas em situação de isolamento, com fragilidade de vínculos familiares ou em risco de dependência, realizando triagem interna, atendendo ambos os sexos, sem limitação máxima de idade, atendendo até 80 pessoas, em período vespertino.

4.3. Forma de Acesso dos Usuários: - Para execução do projeto, serão divulgadas as vagas em UBS, UBDS, CRAS e CREAS do município, realizando busca ativa nesses equipamentos e recebendo encaminhamentos de outros serviços de atendimento a pessoa idosa.

5. Processo de Monitoramento e Avaliação: O monitoramento e avaliação do conectando, se organiza de forma contínua e complementar, combinando instrumentos qualitativos e quantitativos que acompanham a trajetória dos idosos atendidos desde o acolhimento até os resultados alcançados ao longo do tempo.

Avaliação de satisfação semestral

A cada semestre é aplicada uma avaliação de satisfação junto aos usuários, com o objetivo de identificar pontos positivos e oportunidades de melhoria em todos os aspectos do serviço prestado — desde a recepção dos idosos, passando pelas atividades desenvolvidas, até a alimentação ofertada e o tratamento da equipe para com os usuários. Esse instrumento permite captar, de forma direta e acessível ao público idoso, a percepção deles sobre a qualidade do atendimento recebido, servindo como termômetro constante da experiência vivida dentro do projeto.

Avaliação quantitativa dos serviços com o público direto e indireto

Complementarmente, também de forma semestral, é realizada uma avaliação quantitativa dos serviços, abrangendo tanto o público direto (os próprios idosos) quanto o público indireto (suas famílias). Esse processo é conduzido por meio de atendimento individual de cada família pela equipe técnica responsável, podendo ocorrer de maneira presencial ou por

mecanismos online, conforme o que for mais acessível e eficaz para o contato com as famílias referenciadas ao serviço.

Esses atendimentos buscam estimular e orientar os usuários, criando um espaço neutro e livre de julgamentos, no qual os idosos e suas famílias possam refletir sobre suas vivências e reorganizá-las, tanto no âmbito individual quanto coletivo.

Apresentar os objetivos específicos e a partir deles os indicadores quantitativos e qualitativos a partir dos resultados definidos, bem como os meios de verificação a serem utilizados, levando em consideração a análise do território e da política local. Definir os resultados quantitativos e qualitativos a serem atingidos (a partir da descrição pormenorizada das metas quantitativas e mensuráveis a serem atingidas e das atividades a serem executadas, esclarecer com precisão e detalhamento aquilo que se pretende realizar ou obter).

5.1. Objetivo Geral: Promover o acesso de pessoas idosas a espaços de convivência, aprendizado e participação social, contribuindo para a manutenção da autonomia, prevenção do isolamento e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, por meio de atividades socioeducativas e suporte técnico multiprofissional

5.2. Tabela de Monitoramento e Avaliação:

Objetivos Específicos	Atividade	Metas	Indicadores	Meios de Verificação	Periodicidade de Verificação	Resultados Esperados
1. Estimular habilidades cognitivas como a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio lógico, o planejamento e a tomada de decisão por meio das atividades enxadrísticas.	1.1 Oficina semanal de xadrez 1.1.2 Oficina semanal de xadrez	1.1 Alcançar 75% de frequência média dos participantes nas aulas 1.1.2 Alcançar que pelo menos 70% dos participantes relatem melhora percebida em memória, atenção ou concentração na avaliação final	1. Percentual de presença nas aulas em relação ao total de encontros realizados 1.1.2 Percentual de respostas positivas ("percebi melhora") no questionário de avaliação final	1.1 Lista de chamada; relatório mensal de frequência 1.1.2 Questionário de avaliação de impacto	1.1 Início e fim (primeiros 3 meses e últimos 3meses) 1.1.2 Início e fim (primeiros 3 meses e últimos 3meses)	1.1 e 1.2 Evidência qualitativa de que a prática do xadrez contribuiu para a manutenção e estímulo das funções cognitivas dos idosos atendidos

2. Ampliar o repertório financeiro dos idosos participantes, promovendo organização financeira pessoal, proteção contra golpes e fraudes, reflexão crítica sobre comportamentos financeiros enraizados e conhecimento de alternativas de renda complementar, em um espaço de escuta, troca e fortalecimento de vínculos sociais e autoestima.	2.1 Oficina semanal de educação financeira 2.2 Oficina semanal de educação financeira	2.1 Reduzir a zero, ao final do curso, o índice de idosos que declaram não conseguir identificar golpes/fraudes financeiras, e alcançar que pelo menos 70% relatem maior segurança para organizar o próprio orçamento (controle de gastos, planejamento mensal e uso do crédito) 2.2 100% dos participantes relatem, na avaliação final, sentir-se parte do grupo e com espaço de escuta e troca, incluindo reflexões sobre comportamentos financeiros e conhecimento de alternativas de renda complementar (empreendedorismo informal, MEI, atividades criativas)	2.1 Percentual de participantes que relatam identificar golpes com facilidade e percentual que relatam autonomia no controle financeiro pessoal, comparando baseline e pós-intervenção 2.2 Percentual de participantes que relatam sentimento de pertencimento e integração social; número de atividades reflexivas/práticas realizadas ao longo do projeto	2.1 Questionário de avaliação de impacto 2.2 Questionário de avaliação de impacto (pós-intervenção); relatos mensais das aulas (professores); fotos e registros das atividades	2.1 Início e fim (primeiros 3 meses e últimos 3meses) 2.2 Mensal (registro das atividades) e ao final do ciclo (avaliação de impacto)	2.1 Idosos protegidos contra fraudes e práticas abusivas, com maior autonomia e repertório para organizar sua vida financeira pessoal 2.2 Fortalecimento dos vínculos sociais e da autoestima dos idosos, aliado à reflexão crítica sobre hábitos financeiros e à ampliação do conhecimento sobre alternativas de renda
3. Estimular a criatividade e a	3.1 Oficina semanal	3.1 Produzir um acervo de, no	3.1 Número total de	3.1 Acervo fotográfico consolidado das	3.1 Trimestral	3.1 Constituição de um acervo fotográfico

expressão pessoal dos idosos participantes, utilizando a fotografia como ferramenta de narrativa visual de suas vivências, memórias e olhares sobre o mundo, a partir da experimentação livre e da troca de experiências construída ao longo da oficina	de fotografia	mínimo, 100 fotografias autorais ao longo do projeto, feitas pelos próprios idosos participantes	fotografias produzidas pelos participantes	produções; relatos mensais das aulas (professores)		expressivo, que reflita a diversidade de olhares, memórias e vivências dos idosos atendidos pelo projeto
4. Capacitar idosos para o uso seguro e autônomo de smartphones e serviços digitais essenciais, aliando segurança digital, estímulo cognitivo de modo a fortalecer sua independência no ambiente digital.	4.1 Oficina semanal de tecnologia	4.1 Capacitar, ao final do projeto, pelo menos 80% dos 20 idosos participantes (16 idosos) no uso básico e intermediário de smartphones e nos aplicativos ConecteSUS, Meu INSS e gov.br.	4.1 Percentual de idosos participantes que, ao final da oficina, executam sem auxílio pelo menos 3 das seguintes tarefas: fazer/receber chamadas, enviar mensagens, acessar a internet e utilizar os aplicativos ConecteSUS, Meu INSS ou gov.br.	4.1 Checklist prático de habilidades digitais, aplicado individualmente a cada idoso ao término da oficina, com registro de desempenho e lista de presença/frequência.	4.1 Mensal	4.1 Idosos mais autônomos, seguros e incluídos digitalmente, com maior capacidade de se comunicar, acessar serviços públicos essenciais e se proteger de golpes digitais, contando com o apoio da família nesse processo.
5. Proporcionar encontros mensais de convivência e diálogo entre idosos, estimulando a socialização, o fortalecimento de vínculos afetivos e o cuidado com a saúde emocional	5. Grupo socioeducativo	5. Realizar, ao longo de 12 meses, ao menos 1 roda de conversa mensal, com participação média de pelo menos 80% dos idosos inscritos em	5. Percentual de idosos inscritos que participam de cada roda de conversa mensal.	5. Lista de presença assinada em cada encontro e registro fotográfico/relatório simples de cada roda de conversa.	5. Mensal	5. Idosos com maior sensação de pertencimento e vínculo social, redução do isolamento e melhora no bem-estar emocional, por meio de espaços regulares de escuta, acolhimento e troca

		cada encontro.				de experiências.

6. Detalhamento do Projeto/Atividade:

O projeto Conectando Gerações, nasce na busca em promover inclusão digital para idosos, ensinando o uso de smartphones, internet e redes sociais de forma segura e prática. Sua metodologia abrange desde configurações básicas até aplicativos do essências, como bancos e aplicativos do Governo, quanto redes sociais. Essas temáticas visam autonomia e prevenção a golpes.

Ao decorrer de sua execução, fortaleceu-se os vínculos entre os idosos atendidos e eles trouxeram o desejo de realizar mais atividades, sendo assim reestruturamos a proposta, para que o conectando gerações oferte atividades amplas nos demais s dias da semana, sendo ofertado a partir de agosto de 2026 oficinas de tecnologia, xadrez, fotografia e educação financeira.

Os idosos terão atividades de segunda a sexta, na sede da APEC, com equipe técnica especializada no atendimento ao público idoso, ofertando atividades das 8h00 ás 11h30, ofertando um café da manhã para os alunos das oficinas.

As oficinas serão apresentadas abaixo em síntese de ação: :

1. Educação Financeira e Empreendedorismo para a Terceira Idade

Oficina voltada a pessoas com 60+ anos, sem exigência de escolaridade ou conhecimento prévio. O foco central é promover autonomia financeira e bem-estar econômico dos idosos através de encontros semanais de 2 horas, estruturados em quatro momentos: acolhimento, conteúdo/reflexão, prática/exercício e encerramento.

A metodologia baseia-se em três pilares: aprendizagem a partir de situações reais do cotidiano (não conceitos abstratos), validação e construção coletiva do conhecimento (respeitando crenças e trajetórias individuais) e aplicação prática imediata (cada encontro gera uma tarefa concreta).

2. "Pensar Fora da Caixa Fotográfica" — Fotografia

Programa de fotografia do "Conectando Gerações", sem necessidade de conhecimento prévio, apenas acesso a um celular com câmera. O foco central é adaptar o processo fotográfico à câmera do celular, permitindo que idosos explorem a linguagem visual de forma lúdica, criativa e acessível.

A proposta usa a experimentação como eixo pedagógico: cenários improvisados, iluminação não convencional (lanternas, velas, refletores) e recursos alternativos para alcançar resultados criativos sem depender de equipamento profissional. O nome remete à expressão "pensar fora da caixa" —a ideia de romper regras de composição depois de conhecê-las.

3. Xadrezear — Oficina de Xadrez

Oficina de xadrez, contemplando tanto iniciantes quanto praticantes experientes. O foco central é promover o envelhecimento ativo, estimulando funções cognitivas (memória, atenção, raciocínio lógico, planejamento) e socialização através da prática enxadrística.

A justificativa apoia-se em evidências científicas: estudos como Cibeira et al. (2021) e Du et al. (2025) associam o xadrez à melhoria de funções executivas, atenção e qualidade de vida em idosos, além de fortalecer vínculos sociais e reduzir isolamento.

A metodologia adota o método global, priorizando a vivência prática do jogo desde o início (em vez de memorização isolada de regras), com partidas orientadas, minijogos e desafios progressivos. As aulas seguem três tempos pedagógicos: acolhimento/aquecimento cognitivo, apresentação de conteúdos técnico-táticos, e aplicação prática (partidas, torneios internos recreativos).

4**. Tecnologia/Inclusão Digital**

A oficina de tecnologia, possui foco central em alfabetização digital para idosos, ensinando o uso prático do celular no cotidiano. Estruturado em 8 módulos progressivos, do básico ao avançado, com o objetivo de reduzir a exclusão digital e ampliar autonomia dos idosos no uso de tecnologia essencial ao dia a dia.

Conteúdo cobre: **funções essenciais** do celular (ligar/desligar, silenciar, conectar Wi-Fi/dados móveis); **segurança na internet** (sites confiáveis, golpes, compras seguras — verificar HTTPS, CNPJ, reputação da loja); **comunicação** (criar e-mail/Gmail, WhatsApp completo — mensagens, grupos, chamadas, apagar mensagens); **transporte** (apps 99 e Uber, passo a passo ilustrado); **serviços bancários** (Pix, pagamento de boletos por QR code/código de barras); **aplicativos governamentais** (Gov.br, Meu SUS Digital, Meu INSS — consulta de benefícios, CNIS, simulação de aposentadoria); **streaming** (Netflix); e **redes sociais** (Instagram e Facebook — posts, stories, reels, mensagens diretas)

6.1. Metodologia: -

Segue o texto com a inclusão da Associação Pró-Esporte e Cultura – APEC como responsável pela metodologia aplicada:

Metodologia de Atuação

A metodologia de atuação do Conectando Gerações, desenvolvida pela Associação Pró-Esporte e Cultura (APEC), fundamenta-se no referencial teórico de Pierre Bourdieu (1930-2002), para quem compreender as pessoas exige situá-las no contexto sociocultural em que vivem, respeitando e considerando as necessidades de cada indivíduo (BOURDIEU, 2004). Nesse sentido, conhecer a realidade de cada idoso atendido é o primeiro passo do trabalho: quem são seus familiares ou pessoas de referência, onde reside, do que gosta de fazer em seu tempo livre e qual sua trajetória de vida são perguntas essenciais para que a equipe compreenda, de fato, quem está sendo atendido — para além de um número em uma lista de presença.

Essa compreensão só é possível quando se constrói o espaço social em que cada pessoa está inserida, e não apenas se observa o indivíduo isoladamente. Como afirma Bourdieu (2004, p. 158), "como acontece quando se quer olhar de muito perto, a árvore esconde a floresta; e sobretudo, por não se ter construído o espaço, não se tem nenhuma chance de ver de onde se está vendo o que se vê". Aplicado à realidade do projeto, isso significa que não basta olhar para o idoso isoladamente: é preciso compreender sua história, sua rede familiar e social, suas condições econômicas e o contexto territorial em que está inserido, para que as ações desenvolvidas pela APEC façam sentido em sua vida.

Essa perspectiva dialoga diretamente com o conceito de capital cultural, entendido como um bem socialmente legitimado e considerado um trunfo — "o mais oculto e determinante socialmente dos investimentos educativos" (BOURDIEU, 1998, p. 73). Ao longo da vida, o acesso desigual a esse capital — seja pela renda, pela escolaridade ou pelas oportunidades de convívio social e cultural — gera vulnerabilidades sociais, econômicas e culturais que se acentuam ainda mais na terceira idade, momento em que muitos idosos enfrentam isolamento, exclusão digital e afastamento de espaços de convivência. É justamente sobre essas vulnerabilidades que a APEC busca atuar por meio do Conectando Gerações, oferecendo oportunidades de aprendizado, convívio e fortalecimento de vínculos que, muitas vezes, não estiveram disponíveis a esse público ao longo da vida.

Para aproximar a equipe da história de cada participante, a metodologia da APEC se apoia também em relatos autobiográficos, como um palco aberto para que cada idoso compartilhe sua trajetória: quem o ensinou, como foram seus primeiros contatos com determinada prática ou conhecimento, em quais ambientes isso ocorreu e por que aquilo ainda faz sentido em sua vida hoje. Esse exercício de escuta fortalece o vínculo entre os idosos e a equipe, e permite que as oficinas — de capacitação digital, xadrez, fotografia e educação financeira — sejam construídas a partir da realidade concreta de quem participa, e não de um modelo genérico e distante de sua vivência.

As atividades culturais e educacionais desenvolvidas pela APEC têm como objetivo potencializar o desenvolvimento biopsicossocial dos idosos atendidos, evitando qualquer forma de seletividade ou competitividade excessiva entre os participantes, e priorizando o desenvolvimento integral do indivíduo e o exercício pleno da cidadania (BRASIL, 2025, adaptado). Trata-se de projetos essencialmente educacionais e de convivência, cujo foco não está no rendimento ou na performance, mas na participação, na formação continuada e no fortalecimento da autonomia de cada pessoa idosa.

Todo esse trabalho se sustenta em três pilares fundamentais definidos pela metodologia da APEC: cooperação, solidariedade e respeito. A cooperação se expressa no ato de auxiliar, colaborar e contribuir com o outro dentro do grupo; a solidariedade, na disposição de ajudar, acompanhar e apoiar os colegas de turma, criando uma rede de cuidado mútuo entre os próprios idosos; e o respeito, no reconhecimento dos limites e das individualidades de cada participante, evitando qualquer forma de tratamento desconsiderado. Juntos, esses três pilares orientam a convivência dentro e fora da sala de aula, e são a base para que os idosos se sintam acolhidos, ouvidos e parte de um grupo.

Por fim, a condução das aulas segue a estrutura de três tempos, aplicada pela APEC em suas atividades. O primeiro tempo é dedicado ao acolhimento dos idosos, com a realização da chamada e uma breve explicação sobre os conteúdos que serão trabalhados naquele encontro. O segundo tempo corresponde à sessão propriamente dita, na qual são aplicadas diferentes estratégias metodológicas conforme o objetivo da aula — como a apresentação de conteúdos de forma mais ampla e contextualizada, a explicação detalhada de técnicas e ferramentas específicas, a proposição de desafios e perguntas que estimulem a descoberta guiada, e atividades colaborativas que reforcem a ajuda mútua entre os participantes. Já o terceiro e último tempo é marcado pelo momento do lanche/café da manhã, servido como um espaço de sociabilização entre os idosos: para além da alimentação, esse momento se configura como uma oportunidade valiosa de convívio informal, troca de experiências e fortalecimento dos vínculos entre os participantes, encerrando cada encontro de forma acolhedora e reforçando o sentimento de pertencimento ao grupo.

6.2. Tabela de metodologia:

Atividade (nomear as atividades da mesma forma que foram escritas na tabela 6.2)	**Procedimento Metodológico** (*Deve descrever como cada atividade será realizada, incluindo detalhes sobre a execução*)	**Responsável** (qual/is os profissionais responsável/is por cada atividade)	**Periodicidade** (Bianual) 02 anos
1.1 oficina semanal de xadrez	As sessões seguem três tempos pedagógicos: acolhimento, com conversa inicial e um desafio ou enigma de aquecimento cognitivo, retomando o conteúdo anterior; aprofundamento técnico, em que regras, movimentação de peças, aberturas e táticas são apresentadas de forma progressiva com apoio de tabuleiro demonstrativo; e aplicação prática, por meio de partidas orientadas, jogos em duplas ou torneios internos recreativos, com intervenção do professor sempre que necessário. Encerra-se com um breve momento de avaliação e socialização das percepções do encontro. A avaliação é contínua e não classificatória, conduzida por observação sistemática do professor e registrada em fichas de acompanhamento individual.	Educador social xadrez	Semanal
1.2 oficina semanal de educação financeira	Cada encontro semanal segue quatro momentos fixos: acolhimento com retomada da semana e apresentação do tema; conteúdo e reflexão, partindo de uma situação real vivida pelo grupo e conduzida do concreto ao conceitual; prática, com	Educador social educação financeira	Semanal

	exercício individual ou em duplas (ficha, cálculo, simulação); e encerramento), com síntese, tarefa para casa e avaliação rápida. O conteúdo progride ao longo do ano em quatro módulos trimestrais diagnóstico financeiro, proteção contra golpes, investimentos acessíveis e empreendedorismo e a avaliação é contínua, feita por questionário inicial, feedback ao final de cada encontro, roda avaliativa por módulo e questionário comparativo de encerramento.		
1.3 oficina semanal de fotografia	Cada aula inicia com uma etapa teórica, em que o conceito do dia é apresentado em slides com apoio da apostila digital, seguida da definição do objetivo e da técnica a ser trabalhada e do levantamento dos recursos necessários (equipamentos, materiais, convidados ou passeios externos). Na sequência, os alunos realizam a prática fotográfica com o celular, testando composição e técnica com recursos convencionais e não convencionais (iluminação improvisada, cenários alternativos), e a aula se encerra com discussão e proposta de tarefa. A cada três aulas ocorre uma revisão geral, e ao final dos 12 meses os alunos realizam a curadoria de suas próprias imagens para uma exposição fotográfica aberta ao público, com premiação e certificados.	Educador social fotografia	Semanal
1.4 oficina semanal de tecnologia	O ensino ocorre por demonstração visual passo a passo, com capturas de tela do próprio celular ilustrando cada função, seguida da execução guiada em que o participante repete a ação em seu próprio aparelho, com apoio da professora para variações entre modelos Android e iPhone. Os conteúdos avançam progressivamente em oito módulos, do uso básico (ligar/desligar, conectar-se à internet) a funcionalidades mais complexas (aplicativos bancários, governamentais e redes sociais), sempre reforçando orientações de segurança digital, como proteção de senhas e identificação de golpes. A fixação do aprendizado é reforçada pela prática autônoma fora da sala de aula, com apoio de um glossário de termos técnicos.	Educador social tecnologia e auxiliar tecnologia	Semanal

	1.5 Grupo socioeducativo	Os grupos socioeducativos voltados à população idosa organizam-se a partir de uma metodologia participativa, na qual as temáticas trabalhadas são construídas em conjunto com os próprios participantes, a partir de suas vivências, dificuldades e interesses cotidianos. Essa construção compartilhada garante que os conteúdos partam da realidade concreta do grupo e não de conceitos abstratos ou pré-definidos, fortalecendo o engajamento, o protagonismo e o senso de pertencimento dos idosos ao longo do processo educativo. Cada encontro estrutura-se em **três tempos pedagógicos**, organizados de forma a equilibrar acolhimento, aprendizagem e vivência prática: O **primeiro tempo** é dedicado ao acolhimento do grupo e à sensibilização para o tema do dia. Promovem-se conversas iniciais, retomada de conteúdos anteriores e escuta das experiências trazidas pelos participantes desde o último encontro. É também nesse momento que as temáticas futuras podem ser levantadas coletivamente, a partir de dúvidas, situações vividas ou interesses manifestados pelo grupo, alimentando o planejamento contínuo das atividades. O **segundo tempo** concentra-se no desenvolvimento do conteúdo central, apresentado de forma progressiva e integrada a situações reais, com uso de linguagem acessível, recursos visuais e exemplos do cotidiano dos participantes. O facilitador atua como mediador e não como transmissor unilateral de informação, estimulando reflexão, questionamentos e troca de experiências entre os próprios idosos, valorizando os saberes já constituídos por cada trajetória de vida. O **terceiro tempo** volta-se à aplicação prática do conteúdo trabalhado, por meio de exercícios individuais, em duplas ou em grupo, ancorando a aprendizagem na ação concreta. Esse momento consolida o conhecimento construído e frequentemente resulta em uma tarefa, reflexão ou desafio a ser desenvolvido até o próximo encontro,	Coordenadora (TO); Psicólogo e Assistente Social	Mensal	

	garantindo a continuidade do processo educativo para além do espaço presencial.		

7. Articulação com a Rede

7.1. Descrever como são realizadas as parcerias com o Sistema de Garantia de Direitos

A APEC busca firmar parcerias com a rede municipal de educação, secretaria da cultura, do esporte e assistência social, a fim de obter sessão de espaços destes agentes, estando assim perto do público usuário direto.

A entidade possui equipe multiprofissional, que buscam estar presentes em eventos e reuniões de conselhos de direitos, como Conselho Municipal de Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) e conselho municipal do esporte

A entidade também faz parte da Rede de Esporte para Mudança Social (REMS) desde 2014. Compõem mesas redondas dentro de suas capacidades acadêmicas e profissionais e buscam estar sempre articulados com outros órgãos de proteção aos direitos básicos.

8. Recursos Humanos

8.1. Recursos Humanos: *Descrever as funções desempenhadas por todos os profissionais e demais agentes do Projeto, identificando a forma de contratação, respeitando a legislação vigente.* *(Preencher os encargos sociais de todos os profissionais)*

Formação Profissional	Função no Projeto	Nº de Horas/ Semanal	Vínculo (CLT, Prestador Serviços, voluntário)	Salário (R$)	Encargos Sociais	Férias (R$)	13º ou abono natalino (R$)
Terapia Ocupacional	Coordenador	25	**Prestador Serviços**	R$ 4.800,00	00,00	00,00	00,00
Arquitetura e Urbanismo	Professor de Fotografia	4	**Prestador Serviços**	R$ 600,00	00,00	00,00	00,00
Administração de empresas	Professor de Educação Financeira para a Terceira Idade	4	**Prestador Serviços**	R$ 600,00	00,00	00,00	00,00
Educação Física/mestrado e doutorado em xadrez	Professor de Xadrez	4	**Prestador Serviços**	R$ 600,00	00,00	00,00	00,00
Psicologia	Auxiliar	25	**Prestado**	R$	00,00	00,00	00,00

			r Serviços	2.400,00			
Serviço Social	Assistente Social	25	**Prestador Serviços**	R$ 3.000,00	00,00	00,00	00,00
Fundamental completo	Limpeza	10	**CLT**	R$ 2.100,00	R$ 12.694,82	R$ 2.100,00	R$ 2.100,00
Técnico em Administração	Secretária	40	**CLT**	R$ 2.900,00	R$ 17.530,82	R$ 2.900,00	R$ 2.900,00

8.2. Proposta de capacitação continuada dos profissionais

os profissionais passam por 2 treinamentos, sendo totalizada 6h sendo um nomeado socioassistencial, um sobre a metodologia de trabalho, sendo repetidos semestralmente

9. Cronograma de Execução do Projeto

9.1. Cronograma de atividades – *Especificar mês a mês, quais ações/atividades serão desenvolvidas de acordo com o estabelecido para cada objetivo específico no item 6.2.*

Plano de Trabalho Anual

Objetivo Específico	Atividades	Periodicidade (mensal/semanal/diária)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Estimular habilidades cognitivas como a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio lógico, o planejamento e a tomada de decisão por meio das atividades enxadrísticas.	1.1 Oficina semanal de xadrez	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Ampliar o repertório financeiro dos idosos participantes, promovendo organização financeira pessoal, proteção contragolpes e fraudes, reflexão crítica sobre comportamentos financeiros enraizados e conhecimento de alternativas de renda complementar, em um espaço de escuta, troca e fortalecimento de vínculos sociais e autoestima	2.1. Oficina semanal de educação financeira	Semanal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

3. Estimular a criatividade e a expressão pessoal dos idosos participantes, utilizando a fotografia como ferramenta de narrativa visual de suas vivências, memórias e olhares sobre o mundo, a partir da experimentação livre e da troca de experiências construída ao longo da oficina	3.1. Oficina semanal de fotografia	Semanal												
4. Capacitar idosos para o uso seguro e autônomo de smartphones e serviços digitais essenciais, aliando segurança digital, estímulo cognitivo de modo a fortalecer sua independência no ambiente digital.	4.1. oficina semanal de educação financeira	Semanal												
5 Proporcionar encontros mensais de convivência e diálogo entre idosos, estimulando a socialização, o fortalecimento de vínculos afetivos e o cuidado com a saúde emocional	5.1.	mensal												
	5.2.													
	5.3.													

10 – ORÇAMENTO DO SERVIÇO/PROGRAMA/PROJETO

	Ano par do biênio (2023) R$	Ano ímpar do biênio (2024) R$
Recursos humanos (5)	R$ 136.225,64	141.947,08
Recursos humanos (6)	R$ 181.200,00	R$ 190.423,08
Medicamentos	-	-
Material médico e hospitalar (*)	-	-
Gêneros alimentícios	R$ 48.800,00	R$ 51.283,92

Outros materiais de consumo	R$ 19.965,00	R$ 20.983,50
Serv. médicos (*)		
Outros serviços de terceiros	R$ 78.000,00	. R$ 81.970,20
Locação de imóveis	R$ 84.000,00	R$ 88.275,60
Locações diversas	R$ 78.000,00	81.970,20
Utilidades públicas (7)	R$ 28.680,00	R$ 30.139,81
Combustível	R$ 6.000,00	R$ 6.305,40
Bens materiais e permanentes	R$ 47.000,00	R$ 49.392,30
Obras (reformas que estejam previstas no plano)		
Despesas financeiras e bancárias		
Outras despesas	R$ 69.789,50	R$ 73.339,20
Total	**R$ 777.660,14**	**R$ 807.814,40 9**

(5) Salários, encargos e benefícios

(6) Autônomos – pessoa física e pessoa jurídica

(7) Energia elétrica, água e esgoto, gás, telefone e internet

(*) Apenas para medicações e materiais não disponibilizados pelo SUS.

Ribeirão Preto, 07 de agosto de 2026

Evandro Luiz Silveira
Presidente