



# PLANO DE AÇÃO

Núcleo da Melhor Idade  
Jardim Maracanã

2022



# PLANEJAMENTO ANUAL

## 2022

Núcleo de Assistência ao Idoso (Melhor Idade)  
Rua Arlete da Silva Rodrigues,  
S/nº, Qd 56, Lt 23  
Bairro Jardim Maracanã  
e-mail: [melhoridadejardimmaracana2022@gmail.com](mailto:melhoridadejardimmaracana2022@gmail.com)

## **SOBRE O NÚCLEO DA MELHOR IDADE**

Segundo a última pesquisa do IBGE, publicada em 2018, em 2017 o Brasil já contava com 30,2 milhões de idosos. Entre 2012 e 2017, o Brasil ganhou 4,8 milhões de idosos a mais, um crescimento de 18% no número de pessoas acima de 60 anos.

Neste grupo, a maioria são mulheres, 56% dos idosos. Todos os estados do Brasil viram um aumento no número de idosos, sendo que o Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul possuem a maior proporção de idosos, 18,6% da população.

Este aumento na sobrevida deve-se aos avanços da medicina moderna, que permitiram a melhora das condições de saúde e com isso, a diminuição da mortalidade. Atualmente consideramos que a preocupação é compreender as dificuldades desta população e buscar formas para que idosos possam viver com mais qualidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) indicou os três pilares da estrutura política do envelhecimento ativo: participação, saúde, e segurança, devem ser observadas com o objetivo dos idosos participarem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades. A percepção de uma boa qualidade de vida interligada com auto-estima e ao bem estar, fatores estes associados à boa saúde física e mental, hábitos saudáveis, lazer, espiritualidade e principalmente na manutenção da capacidade funcional do indivíduo.

Nesse sentido, os Núcleos da Melhor Idade são uma forma de interação, inclusão social e principalmente uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável. Desta forma, o idoso pode compartilhar seus anseios, angústias, experiências e buscar aprender atividades novas. Além disso, ensaiar através de suas histórias vivenciadas, percebendo assim o quão bom é estar nesta fase da vida quando se desfruta dos momentos de convívio com outras pessoas.

Assim, o núcleo contribuirá de forma significativa com a promoção da pessoa idosa, aos benefícios e serviços a quem tem direito, o fortalecimento

dos vínculos familiares e sociais, bem como o seu reequilíbrio físico e espiritual.

Fontes: IBGE, OMS

## **OBJETIVOS**

Prestar atendimentos á pessoa idosa por intermédio de um conjunto de ações com visitas a sua inclusão social e a defesa e garantia de direitos, respeitando a política nacional do idoso. São objetivos específicos do núcleo de atendimento ao idoso:

- ✓ Propiciar a pessoa idosa, momentos coletivos de reflexão, discussão e trocas de experiências, com vistas à melhoria de sua auto-estima, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, bem como o seu reequilíbrio físico e espiritual;
- ✓ Desenvolver atividades físicas, laborativas, culturais, inclusão digital, de assistência social e de saúde, junto à pessoa idosa;
- ✓ Ampliar o acesso aos benefícios e serviços aos quais tem direito a pessoa idosa, dentro da política de atendimento.

## **PERIODICIDADE DO SERVIÇO**

Ocorre de Segunda a sexta-feira, das 7 às 16 horas, constituindo-se de atividades que permitem o bem estar social, composto por diversas oficinas e atendimento exclusivo de diversos profissionais da saúde.

Atividades que acontecem dentro da Unidade:

- ✓ Alongamento, caminhada, entre outros exercícios;
- ✓ Rodas de conversa;
- ✓ Aula de Zumba;
- ✓ Atividades de passeios e viagens.

## PÚBLICO ALVO

O público alvo desse projeto esta voltado ao atendimento da pessoa idosa de ambos os sexos, com idade mínima de 60 anos.

Com exceção as aulas de zumba com alunas á partir dos 30 anos.

## I. EXECUÇÃO

TEMÁTICAS DESENVOLVIDAS MENSALMENTE	
JANEIRO	*
FEVEREIRO	*
MARÇO	08 – Dia Internacional da Mulher
ABRIL	15-Páscoa café da manhã
MAIO	13-Almoço do dia das Mães
JUNHO	Junho Violeta – Conscientizar a população acerca da violência contra a pessoa idosa 30-Confraternização Junina
JULHO	26 – Dia dos Avós com café da manhã.
AGOSTO	12- Almoço dia dos Pais 14 – Dia dos Pais
SETEMBRO	Setembro Amarelo – Campanha de Prevenção ao Suicídio
OUTUBRO	01– Dia do Idoso Do dia 3 ao dia 7 – Primeira Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa Outubro Rosa – Mês de Combate ao Câncer de Mama 17/10 café da manhã com palestra sobre o Câncer de mama.
NOVEMBRO	Novembro Azul – Mês de Combate ao Câncer de Próstata 1º/11 Palestra e café da manhã sobre Câncer de Próstata
DEZEMBRO	Cantata de Natal / Confraternização

DINÂMICA DE EXECUÇÃO	
ATIVIDADES	PERÍODO
Aula de Zumba	Quarta-feira Das 09:30h ás 10:30h
Aulas de Educação física	Segunda/Quarta e Sexta Das 07:00h ás 10:00h
Reunião em equipe	Mensalmente
Atendimentos enfermagem	Diariamente
Relatórios de frequência dos idosos	Mensalmente
Controle de materiais	Mensalmente
Evento externo (Passeios)	Mensalmente

## DETALHAMENTO

- *Primeira Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa*

No dia 1º de Outubro comemora-se o Dia Nacional do Idoso e o Dia Internacional da Pessoa Idosa. Essa data, que marca o dia em que a Lei N°10.741 (Estatuto do Idoso) entrou em vigor, é fundamental para reforçar a importância da proteção a esse público e para reavaliarmos nossa atitude com relação aos idosos.

A Olimpíada acontecerá do dia 3 ao dia 7 de Outubro, nos cinco núcleos do município. No decorrer da semana, os idosos participarão de atividades de sensibilização voltadas para a importância do cuidado e combate a qualquer tipo de violência com esse público. Além de atividades voltadas para o incentivo a prática de atividades físicas e lúdicas, tirando os idosos do sedentarismo; renovação de receitas e agendamentos médicos, dentre outras necessidades avaliadas.

O encerramento do evento acontecerá em uma área externa e contará com a participação de todos os idosos cadastrados nos núcleos e ficará a critério do Coordenador Geral e da Secretaria.

## CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

JANEIRO	PERÍODO	ATIVIDADE	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
*	*	*	*	*	*	*
FEVEREIRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
10/02	Quinta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Freqüência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro Ata; Arquivo.	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
11/02	Sexta-feira	Reunião em equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro ata	Pontuar onde e o que precisa ser mudado, para ter um bom convívio entre a equipe.
MARÇO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
07/03	Segunda-feira MANHÃ	<b>MÊS DA MULHER</b> - Núcleo Jardim Maracanã	Palestra	Idosas do Núcleo e convidados	Palestrante a combinar; livro Ata, lembrancinha, Coffee Break.	Reconhecer as conquistas sociais, políticas e culturais das mulheres. Também é uma oportunidade de chamar atenção para a necessidade de acelerar os movimentos em direção à igualdade de direitos e de condições em relação aos homens.
11/03	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Freqüência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
ABRIL	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
01/04	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim	Freqüência dos idosos; Gêneros alimentícios;	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.

		Maracanã	Atendimentos aos idosos (enfermagem)			
11/04	Segunda-feira	Reunião em Equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda equipe	Livro Ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e aparar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
15/04	Sexta-feira	Núcleo Jardim Maracanã Às 09:00h	Café da manhã de Páscoa	Idosos do núcleo.	Livro Ata; Lembrancinha	Trazer alegria e o verdadeiro significado da Páscoa.
<b>MAIO</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>ATIVIDADE/ LOCAL</b>	<b>AÇÕES DESENVOLVIDAS</b>	<b>PUBLICO ALVO</b>	<b>ITENS NECESSÁRIOS</b>	<b>OBJETIVO</b>
06/05	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
10/05	Terça-feira	Reunião em equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda equipe	Livro ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e aparar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
13/05	Sexta-feira 11:00h	<b>Dia das Mães</b>	Almoço	Equipe, idosos do núcleo e convidados	Livro Ata, Lembrancinhas Gêneros alimentícios	Promover um dia especial para as mães.
<b>JUNHO</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>ATIVIDADE/ LOCAL</b>	<b>AÇÕES DESENVOLVIDAS</b>	<b>PUBLICO ALVO</b>	<b>ITENS NECESSÁRIOS</b>	<b>OBJETIVO</b>
03/06	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos.	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
10/06	Sexta-	Reunião em	Análise e	Toda a equipe	Livro Ata	Manter a união da

	feira	Equipe - Núcleo Jardim Maracanã	alinhamento			equipe é fundamental para um bom convívio.
15/06	Quarta-feira MANHÃ	<b>Dia mundial de combate a violência contra o Idoso;</b> - Núcleo Jardim Maracanã	Palestra e confraternização	Idosos do núcleo	Livro ata; Coffee Break; Balões brancos; Palestrante a combinar.	Promover a conscientização sobre o crescente número de idosos que são acometidos por algum tipo de violência.
30/06	Quinta-feira	<b>ARRAIÁ DA MELHOR IDADE</b> - A definir	Arraia unificada	Todos os idosos e equipes dos cinco núcleos e convidados	A critério da secretaria.	Reunir todos os idosos para comemorem a época mais esperada por eles.
JULHO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
01/07	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos aos idosos	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
11/07	Segunda-feira	Reunião em Equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro Ata	Buscar sempre melhorias para nosso setor de trabalho.
15/07	Sexta-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos – FEIRA DE SÃO CRISTOVÃO	Idosos do núcleo	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	É um prazer poder proporcionar um momento de alegria e lazer para os idosos.
26/07	Terça-feira	<b>Dia dos Avós</b> Núcleo Jardim Maracanã 09:00h	Café da manhã	Idosos do núcleo	Livro ata Lembrancinha	Mostrar o carinho e respeito que temos por eles.
AGOSTO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
05/08	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos, e chegar mais próximo possível do quantitativo de materiais e itens

						necessários para o bom funcionamento do equipamento.
09/08	Terça-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos-Ilha de Paquetá	Idosos do núcleo	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	É um prazer poder proporcionar um momento de alegria e lazer para os idosos.
12/08	Sexta-feira 11:00H	DIA DOS PAIS - Núcleo Jardim Maracanã	Almoço	Idosos do núcleo	Livro ata; Lembrancinhas; Gêneros alimentícios	Fazer com que os idosos papais se sintam lembrados e especiais.
SETEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
02/09	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos, e chegar mais próximo possível do quantitativo de materiais e itens necessários para o bom funcionamento do equipamento.
09/09	Sexta-feira	Reunião em Equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro Ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e aparar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
28/09	Quarta-feira MANHÃ	SETEMBRO AMARELO; - Núcleo Jardim Maracanã	Confraternização	Equipe e idosos do núcleo; Convidados	Livro Ata; Coffee Break; Palestrante a combinar; Fitas amarelas de cetim; Balões amarelos	Dia dedicado à conscientização da prevenção ao suicídio.
OUTUBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
03 a 07 de Outubro	A definir	PRIMEIRA OLIMPÍADA DA PESSOA IDOSA	Palestras; Evento externo a definir	Idosos e equipe de todos os núcleos; Convidados	A definir	Atividade de sensibilização voltada para a importância do cuidado e no combate a qualquer tipo de violência a

						esse público. Além de atividades voltadas para o incentivo à prática de atividades físicas e lúdicas, tirando os idosos do sedentarismo.
10/10	Segunda-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos: Gêneros alimentícios; Atendimentos aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
11/10	Terça-feira	Reunião em equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e aparar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
17/10	Segunda-feira	Núcleo Jardim Maracanã 09:00h	Café da manhã e palestra sobre o Câncer de Mama.	Idosos do núcleo	Livro ata; Alimentos para café da manhã; Lembrancinha	Informar e alertar sobre a importância da prevenção do Câncer de Mama.
<b>NOVEMBRO</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>ATIVIDADE/ LOCAL</b>	<b>AÇÕES DESENVOLVIDAS</b>	<b>PUBLICO ALVO</b>	<b>ITENS NECESSÁRIOS</b>	<b>OBJETIVO</b>
1º/11	Terça-feira	Núcleo Jardim Maracanã 09:00h	Café da manhã e palestra sobre Câncer de Próstata.	Idosos do núcleo	Livro ata; Alimentos para café da manhã	Informar e alertar sobre a importância da prevenção do Câncer de Próstata.
04/11	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro Ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
10/11	Quarta-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos- Penedo	Idosos do núcleo	Livro ata; Lista dos idosos; Ônibus; Lanche	É uma oportunidade de promover a socialização, de vivenciar bons momentos e curtir a vida
<b>DEZEMBRO</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>ATIVIDADE/ LOCAL</b>	<b>AÇÕES DESENVOLVIDAS</b>	<b>PUBLICO ALVO</b>	<b>ITENS NECESSÁRIOS</b>	<b>OBJETIVO</b>

<b>02/12</b>	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo Jardim Maracanã	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimento aos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro ata	Registrar a quantidades de idosos frequentes e atendidos.
<b>09/12</b>	Sexta-feira	Reunião em Equipe - Núcleo Jardim Maracanã	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro Ata	Fazer uma análise de como foi o ano.
<b>14/12</b>	Quarta-feira	<b>ESPECIAL DE NATAL</b>	A critério da Secretaria	Idosos, equipe de todos os núcleos e convidados	A critério da Secretaria.	Reunir todos os idosos participantes dos núcleos, para uma experiência de estreitar os laços e aumentar os vínculos afetivos.

## ANEXO I

GENEROS ALIMENTICIOS – ALMOÇO PARA 20 PESSOAS	
Material	Quantidade
Proteína	5 kg frango
Batata palha	3 kg
Creme de leite	5 caixas
Salada	A critério
Bebidas	Suco e refrigerante

DIAS E LOCAIS PARA O ALMOÇO	
<b>13/05</b>	Núcleo Jardim Maracanã
12/08	Núcleo Jardim Maracanã

LISTAGEM DE CAFÉ DA MANHÃ (PARA APROXIMADAMENTE 20 PESSOAS)	
<b>Materiais</b>	<b>Quantidade</b>
Mussarela	300 g
Presunto	300 g
Pão frances	20 unid.
Pão de forma	3 pacotes
leite	2 litros
requeijão	02 copos
bolo	02 unid.
torrada	02 unid.
Achocolatado	01 unid.
Salgadinhos	200 unid.
Frutas	A critério.

DIAS E LOCAIS DOS EVENTOS COM CAFÉ DA MANHÃ	
<b>15/04</b>	Núcleo Jardim Maracanã
<b>26/07</b>	Núcleo Jardim Maracanã
<b>17/10</b>	Núcleo Jardim Maracanã
<b>1º/11</b>	Núcleo Jardim Maracanã

Quantidade de mesas e cadeiras para café da manhã e almoço	
Mesas	5
Cadeiras	20

Lanche para Passeio dos Idosos (aproximadamente 10 idosos, pois o passeio será junto com o núcleo do KM 49)	
Material	Quantidade
Suco de caixinha individual	10 unid.
Fruta	20 unid.
Biscoito ou bolinho individual	20 unid.

DIA E LOCAL DOS PASSEIOS	
15/07	Feira de São Cristovão
09/08	Ilha de Paquetá
10/11	Penedo

Funcionários do Núcleo

- Mariana Mendes Batista-Coordenadora
- Daniele Cordeiro Pinho- Auxiliar Administrativo
- Elisete Ferreira da Costa Silva- Técnica de Enfermagem
- Scarlet Brenda Soares Senra- Auxiliar de Serviços Gerais
- Higor Otalício Egypto da Conceição- Vigia
- José Batista Camargo- Professor de Educação Física
- Hercílho Alexandre Porto- Professor de Zumba