



PLANO DE AÇÃO

Núcleo da Melhor Idade
KM 42

2022

PLANEJAMENTO ANUAL

2022

Núcleo da Melhor Idade – KM 42

Rua Manoel de Matos, N° 191, Bairro Parque Jacimar

Email: melhoridade42@gmail.com

Tel: (21) 99802-6215

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, angustias, 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.

OBJETIVOS

Prestar atendimentos à pessoa idosa por intermédio de um conjunto de ações com vistas 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;
- ✓ Dança do carimbó;
- ✓ Aula de Zumba;
- ✓ Canto Coral;
- ✓ Artesanato;
- ✓ 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 e pessoas que tenham algum tipo de encaminhamento médico que se encaixe nos objetivos das atividades oferecidas no núcleo.

I. EXECUÇÃO

TEMÁTICAS DESENVOLVIDAS MENSALMENTE

JANEIRO	*
FEVEREIRO	*
MARÇO	08 – Dia Internacional da Mulher
ABRIL	Confraternização Carnavalesca
MAIO	08 – Dia das Mães
JUNHO	Junho Violeta – Conscientizar a população acerca da violência contra a pessoa idosa Confraternização Junina
JULHO	26 – Dia dos Avós
AGOSTO	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
NOVEMBRO	Outubro Rosa – Mês de Combate ao Câncer de Mama Novembro Azul – Mês de Combate ao Câncer de Próstata
DEZEMBRO	Cantata de Natal / Confraternização

DINÂMICA DE EXECUÇÃO

ATIVIDADES	PERÍODO
Reunião em equipe	Mensalmente
Relatórios de atendimentos enfermagem	Mensalmente
Relatórios de frequencia dos idosos	Mensalmente

Controle de materiais	Mensalmente
Confraternização Aniversariantes do mês	Mensalmente
Evento externo (Passeios)	Mensalmente

OBS. Todas as reuniões em equipe ocorrerão mensalmente, na segunda semana de cada mês. Todos os relatórios serão feitos na primeira sexta de cada mês.

DETALHAMENTO

- *Primeira Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa*

No dia 1 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 km 42	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos dos idosos (enfermagem)	Administrativo e tec. enfermagem	Livro Ata; Arquivo.	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.
11/02	Sexta-feira	Reunião em equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
25/02	Sexta-feira MANHÃ	Aniversariantes e do mês - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe e idosos do Núcleo	Livro Ata; Coffee Break	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
MARÇO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

07/03	Segunda-feira MANHÃ	MÊS DA MULHER - Núcleo km 42	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.
10/03	Quinta-feira	Reunião em Equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda equipe	Livro Ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
11/03	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos 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.
30/03	Quarta-feira MANHÃ	Aniversariantes e do mês - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe e idosos do núcleo	Livro ata; Coffee Break	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.

ABRIL	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
01/04	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos 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.
11/04	Segunda-feira	Reunião em Equipe - Núcleo km 42	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.
18/04	Segunda-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos – Praia	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
27/04	Quarta-feira MANHÃ	Aniversariantes e do mês / CARNAVAL - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe, idosos do núcleo e convidados	Livro ata Coffee Break, equipamentos de som	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
MAIO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

06/05	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	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.
09/05	Segunda-feira 11h00	DIA DAS MÃES - Núcleo km 42	Almoço	Equipe, idosos do núcleo e convidados	Livro ata; Lembrancinhas; gêneros alimentícios	Fazer com que as idosas mães se sintam lembradas e especiais.
10/05	Terça-feira	Reunião em equipe - Núcleo km 42	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.
25/05	Quarta-feira MANHÃ	Aniversariant e do mês - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe e idosos do núcleo	Livro ata e Coffee Break	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
30/05	Segunda-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos - Sede Campestre AAFBB	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
JUNHO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

03/06	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	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.
10/06	Sexta-feira	Reunião em Equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro Ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
15/06	Quarta-feira MANHÃ	Dia mundial de combate a violência contra o Idoso; Aniversariant e do mês - Núcleo km 42	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	ARRAIÁ DA MELHOR IDADE - A definir	Arraia unificada	Todos os idosos e equipes dos cinco núcleos e convidados	A critério da secretaria.	Reunir todos os idosos para comemorarem a época mais esperada por eles.
JULHO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

01/07	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	Frequência dos idosos; Gêneros alimentícios; Atendimentos aos idosos	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.
11/07	Segunda-feira	Reunião em Equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro Ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
23/07	Sábado 10h00	Atividade externa	Passeio com os idosos – FEIRA DE SÃO CRISTOVÃO	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
26/07	Terça-Feira MANHÃ	Dia dos Avôs; Aniversariant e do mês - Núcleo km 42	Confraternizaçã o	Equipe e idosos do núcleo	Livro ata Coffee Break, lembrancinhas	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
AGOSTO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

05/08	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	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.
15/08	Segunda-feira 11:00H	DIA DOS PAIS - Núcleo km 42	Almoço	Idosos do núcleo	Livro ata; Lembrancinhas ; Gêneros alimentícios	Fazer com que os idosos papais se sintam lembrados e especiais.
31/08	Quarta-feira MANHA	Aniversariant e do mês - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe e idosos do núcleo	Livro ata; Coffee Break	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
SETEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO
02/09	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	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 km 42	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.
22/09	Quinta-feira	Atividade externa	Passeio com os idosos- Museu Imperial (Petrópolis)	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
28/09	Quarta-feira MANHÃ	SETEMBRO AMARELO; Aniversariantes e do mês - Núcleo km 42	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
03/10	Segunda-feira 12h00	DIA DO IDOSO - Núcleo km 42	Almoço especial	Equipe e idosos do núcleo	Livro ata; Lembrancinhas ; Gêneros alimentícios a critério da secretaria	Dia dedicado a sensibilizar os envolvidos para as questões do envelhecimento, destacando a necessidade de proteção e de cuidados para com essa população.

03 a 07 de Outubro	A definir	PRIMEIRA OLIMPIADA 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 km 42	Frequência dos idosos: Gêneros alimentícios; Atendimentos 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.
11/10	Terça-feira	Reunião em equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
26/10	Quarta-feira MANHÃ	Aniversariantes e do mês - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe e idosos do núcleo	Livro Ata; Coffee Break	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
NOVEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

04/11	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	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.
10/11	Quarta-feira	Reunião em equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda equipe	Livro ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apurar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
16/11	Quarta-feira	NOVEMBRO AZUL - Núcleo km 42	Palestra	Idosos do núcleo e convidados	Livro ata; Balões azuis; Fitas azuis de cetim; Palestrante a combinar; Coffee Break	Chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população masculina.
29/11	Terça-feira MANHÃ	Aniversariantes do mês - Núcleo km 42	Confraternização	Equipe e idosos do núcleo	Livro ata; Coffee Break	É um exercício importante para o desenvolvimento de senso individual de autoestima e pertencimento.
30/11	Quarta-feira 07h00	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
DEZEMBRO	PERÍODO	ATIVIDADE/ LOCAL	AÇÕES DESENVOLVIDAS	PUBLICO ALVO	ITENS NECESSÁRIOS	OBJETIVO

02/12	Sexta-feira	Relatórios mensais - Núcleo km 42	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.
09/12	Sexta-feira	Reunião em Equipe - Núcleo km 42	Análise e alinhamento	Toda a equipe	Livro Ata	Trocar idéias, sugestões, pontos de vista e apagar determinadas arestas. Além de comunicar, da forma mais clara possível, toda e qualquer informação relevante para o melhor desempenho do equipamento.
14/12	Quarta-feira	ESPECIAL DE NATAL	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.
A Definir		CANTATA DE NATAL - PRAÇA KM 49				Seguir com a tradicional apresentação do Coral da Melhor Idade no centro da cidade.

ANEXO I

GENEROS ALIMENTICIOS – ALMOÇO PARA 60 PESSOAS	
Material	Quantidade
Proteina	7 kg
Salada	A criterio

DIAS E LOCAIS PARA O ALMOÇO	
09/05	Nucleo km 42
15/08	Nucleo km 42
03/10	Nucleo km 42

LISTAGEM DE COFFE BREAK / CAFÉ DA MANHÃ (PARA APROXIMADAMENTE 60 PESSOAS)	
Materiais	Quantidade
Mussarela	500 g
Presunto	500 g
Pão frances	20 unid.
Pão de forma	3 pacotes
leite	3 litros
requeijão	03 copos
bolo	03 unid.
torrada	03 unid.
Achocolatado	01 unid.
Frutas	A criterio.

DIAS E LOCAIS DOS EVENTOS COM COFFE BREAK	
25/02	Nucleo km 42
07/03	Nucleo km 42
30/03	Nucleo km 42
27/04	Nucleo km 42
25/05	Nucleo km 42
15/06	Nucleo km 42
26/07	Nucleo km 42
31/08	Nucleo km 42
28/09	Nucleo km 42
26/10	Nucleo km 42
16/11	Nucleo km 42
29/11	Nucleo km 42

Lanche para Passeio dos Idosos (aproximadamente 45 idosos)	
Material	Quantidade
Suco de caixinha individual	45 unid.
Fruta	45 unid.
Biscoito ou bolinho individual	45 unid.

DIA E LOCAL DOS PASSEIOS	
18/04	Muriqui (Praia)
30/05	Sede Campestre AAFBB
23/07	Feira de São Cristóvão
22/09	Petropolis
30/11	Penedo

Referências Bibliográficas:

Gontijo, Suzana. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília. Primeira Edição, 2005.

Paradella, Rodrigo. Agência de notícias IBGE, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em 11 fev. 2022.