



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ANEXO I

IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE DO PROJETO			
OSC: Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari			
CNPJ 46.368.429/0001-37			
Registro no CMDI nº:001/2016		Validade do Registro: Indeterminado	
Endereço:Avenida do Carmo		Nº: 120	Complemento: ILPI
Bairro:Vila Cardoso	Cidade:Capivari	Estado:SP	CEP:13.3666-002
Telefone(19)3491-1647	Fax:	E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br	
Responsável pelo Projeto: Joyce Jerusa Leite da Silva Cabrerisso			
Telefone(19)3491-1647		E-mail: Servicosocial@larvelhinhos.org.br	

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO
Título do Projeto: Qualidade de vida consciente: nutrição e movimento para terceira idade
Linha de Ação:Instituição de Longa Permanência para idosos -ILPI
Objetivo Geral: Prestar serviços de Acolhimento para idosos
Localização e abrangência: Avenida do Carmo 120 / Vila Cardoso
Nº de beneficiários (direto) atendidos: 33 idosos
Custo total: R\$ 130.221,55
O Projeto objetiva CHANCELA?Sim

Recebi
28/10/2025



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ANEXO II

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

"Qualidade de Vida Consciente: Nutrição e Movimento para a Terceira Idade"

O Lar dos Velhinhos de Capivari é uma instituição filantrópica que acolhe e cuida de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, oferecendo suporte completo às suas necessidades físicas, emocionais e sociais. Mais do que um simples abrigo, somos um verdadeiro lar, onde cada residente é tratado com respeito, atenção e dignidade.

Nosso compromisso vai além do cuidado cotidiano: buscamos ressignificar a experiência de envelhecer, promovendo a autonomia possível, fortalecendo os vínculos afetivos e valorizando a trajetória de vida de cada idoso. Acreditamos que a velhice deve ser vivida de maneira plena, com significado, sentimento de pertencimento e afeto.

O projeto **"Qualidade de Vida Consciente: Nutrição e Movimento para a Terceira Idade"** é uma iniciativa do Lar dos Velhinhos de Capivari, desenvolvida por uma equipe composta por fisioterapeuta, nutricionista, cuidadoras e as cozinheiras da instituição. Seu objetivo principal é promover um envelhecimento ativo, saudável e com mais autonomia para os idosos atendidos, por meio de ações integradas de educação nutricional e atividade física adaptada.

Educação Nutricional e Alimentação Personalizada

Diariamente, a nutricionista realiza atividades de **educação nutricional**, orientando os idosos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e adequada às suas condições



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Específicas, como diabetes, hipertensão ou preparo para exames. Essas orientações são compartilhadas com a equipe da cozinha e com as cuidadoras, o que assegura uma prática alimentar uniforme, consciente e personalizada. As cuidadoras têm papel fundamental no acompanhamento diário das refeições, garantindo que as orientações sejam seguidas e reforçando hábitos alimentares saudáveis entre os residentes.

Essa abordagem fortalece o protagonismo dos idosos, que passam a compreender melhor suas necessidades alimentares, refletindo em escolhas mais saudáveis também em momentos de autonomia, como nas compras quinzenais no mercado.

Movimento e Prevenção com Atividade Física

Paralelamente, a fisioterapeuta conduz atividades regulares de **exercícios físicos adaptados**, com foco na manutenção da mobilidade, prevenção de quedas e promoção do bem-estar, geral.

As cuidadoras atuam de forma colaborativa nessas atividades, auxiliando os idosos durante os exercícios, garantindo segurança e incentivo contínuo. Essas práticas respeitam os limites e capacidades individuais, incentivando o corpo em movimento como parte essencial de um cotidiano saudável e ativo.

Sinergia entre Corpo e Mente para um Envelhecimento Saudável

O diferencial do projeto está na integração entre **alimentação saudável e prática de atividade física**, pilares fundamentais para um envelhecimento mais ativo, participativo e com mais qualidade de vida.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

A atuação conjunta entre profissionais da saúde, cuidadoras e a equipe de apoio do Lar garante um cuidado contínuo, humanizado e com resultados perceptíveis na saúde e no bem-estar dos idosos.

Compromisso com o Cuidado Humanizado e Integral

O projeto está em total consonância com a missão institucional do Lar dos Velhinhos de Capivari, que valoriza o cuidado humanizado, o respeito à dignidade da pessoa idosa e a promoção de sua qualidade de vida.

Trata-se de uma iniciativa que reforça o compromisso da entidade em dar continuidade as ações através de novos projetos e oferecer um atendimento integral, envolvendo todos os profissionais e cuidadoras na construção de um ambiente acolhedor, saudável e repleto de significado para cada idoso.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ANEXO III

DECLARAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL – OSC

Declaramos para fins específicos de participação na Resolução nº 04/2025 – Edital de Chamamento Público FDI 02/2025, de Seleção Pública de Projetos Relativos à Promoção, Proteção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, que o Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari é possuidora dos requisitos e documentos exigidos na citada Resolução do Conselho Municipal dos Direitos do Idoso – CMDI, bem como declaramos que o Projeto apresentado neste Edital para financiamento de recursos via Fundo Municipal dos Direitos do Idoso – FDI de Capivari, Estado de São Paulo não recebem outros recursos, garantindo-se que não há duplicidade e nem sobreposição de verba pública para o mesmo fim.

Capivari, 24 de Outubro de 2025.



José Carlos Pagotto
Presidente



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ANEXO IV

PROTOCOLO DE APRESENTAÇÃO DE DOCUMENTOS

ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL: Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari
PROJETO: Qualidade de Vida Consciente: Nutrição e Movimento para a Terceira Idade
O PROJETO OBJETIVA CHANCELA? Sim
DOCUMENTOS
PROJETO (X) Etiqueta de identificação do envelope (Anexo I) (X) Folha de rosto (Anexo II); (X) Declaração (Anexo III), assinada pelo Presidente ou pelo representante legal da Organização da Sociedade Civil – OSC; (X) Descrição Técnica do Projeto em formulário padrão (Anexo V) (X) Descrição de origem dos recursos (Anexo VI)
DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS (X) Estatuto Social e alterações existentes (X) Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas – CNPJ (X) Documento que comprove que funciona no endereço indicado (X) Certidão Negativa de Débitos/CND válida – MUNICIPAL (X) Certidão Negativa de Débitos/CND válida – ESTADUAL (débitos INSCRITOS) (X) Certidão Negativa de Débitos/CND válida – ESTADUAL (débitos NÃO INSCRITOS) () Certidão Negativa de Débitos/CND válida – FEDERAL (X) Certidão Negativa de Débitos Trabalhistas (X) Certificado de Regularidade do FGTS (X) Ata da última eleição de Diretoria (X) Relação nominal atualizada dos diretores da entidade, com endereço, número e órgão expedidor do RG e número do CPF (X) Prova de propriedade ou posse legítima do imóvel(x) Sistema Integrado de Licenciamento/SIL OU (X) Alvará de funcionamento da Prefeitura Municipal (X) Licença de Funcionamento da Vigilância Sanitária () Certidões de licenciamento da CETESB (se for o caso) (x) Auto de Vistoria/AVCB OU Certificado de Licença do Corpo de Bombeiros/CLCB (X) Comprovante de Inscrição no CMDI (X) Comprovante de Inscrição no CMAS (se for o caso)



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ANEXO V

DESCRIÇÃO TÉCNICA DO PROJETO

Justificativa:

O município de Capivari, localizado no interior do estado de São Paulo, possui uma população estimada de 50.068 habitantes (IBGE, 2022), das quais aproximadamente 11,21% têm 60 anos ou mais — um índice superior à média nacional, refletindo um processo acelerado de envelhecimento populacional. Segundo dados do SEADE, esse público idoso está inserido, em grande parte, em um contexto de vulnerabilidade social, caracterizado por baixa renda, escolaridade limitada e fragilização das redes de apoio familiar.

Nesse cenário, destaca-se a atuação do Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari, uma Instituição de Longa Permanência (ILPI) filantrópica e sem fins lucrativos, que atende atualmente 33 idosos em regime integral, em conformidade com a RDC 502/2021 da ANVISA e com o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003). O perfil da população atendida é majoritariamente de pessoas com idade entre 60 e 94 anos, com leve predominância do sexo feminino (51%), sendo 48% do sexo masculino. Trata-se de um público com histórico de comorbidades típicas do envelhecimento, como mobilidade reduzida, limitações sensoriais, doenças crônicas e comprometimentos cognitivos, além de trajetórias marcadas por privações econômicas e isolamento social.

A instituição mantém-se por meio de doações, 70% do benefício previdenciário dos residentes, subvenções, convênios e eventos, mas esses recursos não são suficientes para cobrir todas as necessidades. Por isso, busca-se apoio financeiro para garantir a manutenção das atividades e o pagamento dos profissionais envolvidos no projeto.

Com o objetivo de ampliar suas ações, será implementado o projeto "Qualidade de vida consciente: nutrição e movimento para terceira idade" conduzido pela fisioterapeuta e nutricionista em parceria com cozinheiras e cuidadores de idosos do lar dos velhinhos.

Diariamente, também é praticada a educação nutricional, liderada pela nutricionista, que conscientiza os idosos sobre sua alimentação específica — seja em casos de diabetes, hipertensão ou condições



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

temporárias, como preparo para exames. Essa conduta é seguida pela equipe da cozinha, garantindo uniformidade no cuidado e no discurso. Assim, os idosos recebem alimentação adequada às suas necessidades e compreendem os motivos das orientações, refletindo em escolhas mais conscientes no dia a dia, nas compras quinzenais no mercado e em ganhos efetivos para a saúde.

Assim também são conscientizados pela fisioterapeuta sobre a necessidade de movimentação e atividade física, com a realização de exercícios adaptados que visam não apenas a manutenção da mobilidade, mas também a prevenção de quedas e a promoção do bem-estar geral.

A sinergia entre uma alimentação saudável e a pratica de atividade física regular resulta em um envelhecimento mais ativo e saudável.

O projeto fortalece a missão institucional do Lar dos Velhinhos de Capivari, centrada no cuidado humanizado, na valorização da dignidade da pessoa idosa e na promoção da qualidade de vida. Alinhado às diretrizes da Política Nacional de Assistência Social e da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, busca-se consolidar um modelo de atenção integral que associa conhecimento, afeto e inclusão como pilares de um envelhecimento saudável.

Público Alvo:

Composto por 33 idosos, de ambos os sexos, em diferentes graus de dependência (I, II e III).

Localização e Abrangência : Avenida do Carmo, nº 120 – Vila Cardoso, Capivari/SP.

Objetivo Geral:

Promover a conscientização sobre a importância da alimentação adequada e saudável além da atividade física entre os idosos, visando melhorar a qualidade de vida, prevenir complicações de doenças preexistentes e doenças relacionadas a hábitos inadequados, além de estimular autonomia, memória e socialização.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Objetivos Específicos:

- Incentivar hábitos alimentares mais saudáveis e promover a prática regular de exercícios físicos por meio de práticas educativas e oficinas.
- Incentivar a participação em atividades lúdicas e dinâmicas que estimulem a interação social e a colaboração entre os idosos, fortalecendo vínculos comunitários e promovendo um ambiente de respeito mútuo.
- Aprimorar o entendimento dos idosos sobre o valor nutricional dos alimentos e a importância da atividade física, destacando a relação com condições de saúde pré-existentes, como diabetes, obesidade e hipertensão, para que compreendam melhor como a alimentação e o exercício influenciam sua saúde.
- Realizar orientações individuais e diárias, adequadas às necessidades de cada idoso, para favorecer escolhas alimentares e hábitos saudáveis conscientes.
- Estimular a autonomia dos idosos em suas escolhas diárias e compras quinzenais, gerando impacto positivo em sua saúde e qualidade de vida.
- Promover qualidade de vida e bem-estar geral, assim associando os exercícios e a adequação alimentar para melhora do bom humor, sono e saúde cognitiva;

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) representam um compromisso global em erradicar a pobreza, proteger o meio ambiente e garantir prosperidade para todos até 2030. O projeto "Qualidade de vida consciente: nutrição e movimento para terceira **idade**", desenvolvido pela Instituição de Longa Permanência Lar dos Velhinhos de Capivari, está em consonância com esses objetivos, contribuindo diretamente para um envelhecimento mais saudável, digno e consciente.

Contribuições do Projeto aos ODS:

ODS 1 – Erradicação da Pobreza

O projeto atende diretamente idosos em situação de vulnerabilidade social, proporcionando acolhimento, alimentação adequada, cuidados de saúde e atividades físicas. Ao oferecer suporte integral, a iniciativa combate os efeitos da pobreza na terceira idade e assegura direitos básicos.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável

Por meio da educação nutricional diária e da oferta de uma alimentação balanceada, adaptada às condições clínicas individuais, o projeto promove segurança alimentar e nutrição adequada. A equipe de cozinha e a nutricionista trabalham de forma integrada para garantir refeições equilibradas e saudáveis.

ODS 3 – Saúde e Bem-Estar

O projeto atua diretamente na promoção da saúde física e mental dos idosos. Com a prática regular de exercícios físicos orientados por fisioterapeuta, e o acompanhamento nutricional contínuo, há uma significativa melhora na qualidade de vida, prevenção de doenças e estímulo ao bem-estar emocional e cognitivo.

ODS 4 – Educação de Qualidade

Através de ações educativas, como oficinas, orientações nutricionais e atividades de conscientização corporal, o projeto incentiva o aprendizado contínuo e a autonomia dos idosos, valorizando o conhecimento como ferramenta de empoderamento e saúde.

ODS 10 – Redução das Desigualdades

A iniciativa promove a inclusão e igualdade ao garantir atendimento humanizado e acesso equitativo a cuidados essenciais, independentemente do grau de dependência dos idosos. Estimula ainda a participação ativa e a valorização das experiências de vida da população idosa.

ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis

Ao fortalecer a atuação de uma entidade filantrópica local e promover um ambiente acolhedor, o projeto reforça os laços comunitários e contribui para a construção de uma sociedade mais inclusiva, solidária e consciente de sua responsabilidade com os idosos.

O projeto "Qualidade de vida consciente: nutrição e movimento para terceira idade" é um exemplo concreto de como ações locais podem contribuir com metas globais. Ao promover saúde, educação, inclusão social e dignidade para idosos em situação de vulnerabilidade, a iniciativa avança na direção da Agenda 2030, colocando em prática os princípios de sustentabilidade humana, justiça

Cronograma de Atividades:

Metodologia :



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Janeiro: Semáforo da Dieta e movimento através da dança

Movimentos de dança associados aos alimentos:

Verde – dançar livres e leves!" (Movimentos amplos, soltos) – alimentos saudáveis

Amarelo - movimentar com mais atenção, movimentos mais controlados – alimentos que devem ser moderados

Vermelho - Movimentos bem devagar – alimentos não saudáveis

Objetivos:

- Promover a educação e saúde, onde de uma forma simples e divertida podemos ensinar os idosos a identificar os alimentos saudáveis (verde), de consumo (amarelo) e de risco (vermelho)
- Estimular a prática de atividade física através da dança, favorecendo o condicionamento físico, coordenação motora, equilíbrio e mobilidade;
- Facilitar a compreensão e adesão as orientações acessíveis e prática;
- Prevenir sedentarismo e maus hábitos alimentares com uma atividade interativa que combina conscientização e movimento corporal

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Fevereiro: Pescaria dos Hábitos.

Bacia com água e peixinhos de plástico para que usando uma vara de pescar, possam pegar os peixes que irão conter números que remetem a alimentos ou hábitos e possam classificar em: "Amigos do Coração" (frutas, verduras, grãos integrais, água, exercícios) e "Inimigos do Coração" (alimentos muito salgados, frituras, sedentarismo).

Objetivos



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Estimular motricidade fina e grossa através do movimento de segurar a vara alcançar e pescar, favorecendo a coordenação motora e a força muscular;
- Favorecer a cognição e memória relacionado ao alimento pescado ao seu grupo alimentar e discutindo se é saudável, moderado ou de risco;
- Educar de forma lúdica sobre hábitos saudáveis, incentivando escolhas adequadas para prevenção de doenças crônicas (diabetes, hipertensão arterial e obesidade);
- Estimular a socialização e o trabalho em grupo, criando interação entre os idosos e a atividade.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Março: Caminho da saúde

Tabuleiro simples desenhado no chão com caminhos que levam a "promoção da saúde" (alimentação adequada, atividade física) e "perigos" (doces, frituras, sedentarismo, fumo, bebida).

Jogar um dado e avançam pelo tabuleiro, aprendendo sobre escolhas saudáveis a cada passo.

Objetivos:

- Favorecer a cognição e memória ao relacionar perguntas sobre alimentos com a movimentação do jogo;
- Estimular prática de exercícios físicos, já que cada casa do tabuleiro pode conter movimentos simples (alongar braços, levantar da cadeira, marcha estacionária etc.);
- Promover a educação em saúde de forma lúdica facilitando a compreensão dos idosos sobre escolhas alimentares saudáveis e seus benefícios;
- Contribuir para o envelhecimento ativo, unindo movimento, raciocínio e conscientização sobre alimentação equilibrada.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Abril: Bolo de pote saudável

Oficina de bolo de pote para dentro da cozinha do lar dos velhinhos.

Objetivos:



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Trabalha motricidade fina, coordenação motora, força muscular de MMSS e treino de alcance
- Trabalhar a conscientização do controle de porções ajudando na moderação do consumo mesmo se for na versão saudável;
- Resgate da memória afetiva;
- Educação alimentar, mostrar opções de recheio e cobertura saudáveis.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Maio: Caixa mágica dos hábitos

Uma caixa decorada com perguntas simples sobre hábitos (Ex: "Você bebeu água hoje?", "Você comeu uma fruta?", "Você caminhou um pouco?" " Você fumou hoje").

Tirar uma pergunta da caixa e responde. Se a resposta for positiva ganha um adesivo. Se for negativa sugerir como colocar esse hábito na sua rotina.

Objetivos:

- Estimular curiosidade e a motivação tornando um aprendizado sobre saúde mais dinâmico e prazeroso;
- Promover educação nutricional, ao sortear cartas/objetos relacionados a alimentos e discutir se são hábitos saudáveis, moderados ou de risco;
- Trabalhar motricidade fina e grossa através do ato de abrir a caixa, retirar objetos/cartas e realizar movimentos propostos (alongamento, agachamento, levantar os braços);
- Associar movimentos e conhecimento, integrando exemplos simples a cada hábito ou alimento retirado da caixa.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Junho: Alongamento associando aos alimentos e Degustação surpresa

Iniciar com um alongamento associando alimentos: esticar os braços como se estivesse colhendo uma laranja, abrir o peito como se segurasse uma cesta de verdura... estimular os movimentos e acompanhar como cada um faria sobre os comandos.

Após,



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Pequenas porções de frutas, pepino, pão, pão integral para degustar com os olhos vendados e adivinhar o que está comendo, depois classificar em saudável ou não saudável.

Objetivos:

- Estimular flexibilidade e mobilidade articular através de alongamento, favorecendo prevenção de dores e rigidez;
- Estimular sentidos (tato, visão, olfato e paladar) tornando a atividade mais envolvente e prazerosa;
- Unir movimentos e prazer alimentar mostrando na prática que saúde envolve tanto na atividade física quanto na nutrição
- Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, prevenindo sedentarismo e promovendo hábitos de vida equilibrada.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Julho: Doenças crônicas x futebol

Roda de conversa sobre diabetes, hipertensão e obesidade, depois fazer perguntas e a resposta deve ser através de chute para o gol, sim ou não

Objetivos:

- Promover educação e saúde, explicando de forma simples e lúdica os fatores de risco, sinais e suas consequências;
- Estimular hábitos alimentares saudáveis, incentivando as escolhas equilibradas, controles de porções e reeducação de sal, gordura e açúcar;
- Fomentar a prática regular dos exercícios físicos com movimentos adaptados que auxiliam no controle da pressão arterial, glicemia, peso corporal e mobilidade
- Estimular autonomia e participação ativa, permitindo que os idosos tomem decisões conscientes sobre alimentação exercício e saúde.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Agosto: Atividades com bola e aproveitamento integral dos alimentos

Circuito de atividades físicas com bolas e no final conversa sobre prática de usar o máximo possível de um alimento, como cascas, folhas, talos e sementes, que muitas vezes são descartados, como casca de



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

abacaxi para fazer suco e chá e degustação de alguns alimentos, como suco para hidratação após a atividade física.

Objetivos:

- Estimular a prática de exercícios regulares promovendo força, equilíbrio, mobilidade e condicionamento cardiovascular;
- Favorecer hábitos alimentares sustentáveis ensinando aproveitamento de cascas e redução de desperdício;
- Oferecer uma fonte adicional de nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras, que também podem ser encontrados nas cascas e outras partes não convencionais.
- Trabalhar coordenação motora e motricidade fina para manusear alimentos.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Setembro: Amigos do intestino – movimento, fibras e hidratação

Roda de conversa sobre como comer bem e se mexer um pouquinho todo dia faz o intestino funcionar melhor, já que nosso corpo é uma máquina e o movimento é como o óleo do motor. Mostrar alimentos com fibras (mamão, aveia, verduras, frutas com casca) e explicar o papel da água, pois se só comermos fibras, mas não bebermos água, o intestino pode travar! E se só bebermos água, mas comermos poucas fibras, ele também fica preguiçoso.

Após, exercícios sentados:

"Massagear" o abdômen com as mãos (movimento circular no sentido horário)

Elevar os joelhos alternadamente (sentado)

Inclinar o tronco para frente devagar e voltar

Exercício respiratório profundo + retenção de 3 segundos + expiração



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

"Quando a gente se mexe, o intestino também se mexe!"

Depois do exercício servir:

Água pura

Água saborizada (limão + hortelã, laranja + gengibre)

Água de coco

Explicar os benefícios da hidratação no intestino e na disposição física.

Objetivos

- Promover o conhecimento sobre alimentos ricos em fibras (frutas, verduras, aveia, etc.) e a relação entre consumo de fibras + hidratação para o bom funcionamento intestinal.
- Estimular o consumo diário de alimentos naturais e a substituição de bebidas industrializadas por opções saudáveis como água, água saborizada e água de coco.
- Utilizar exercícios físicos adaptados, como elevação de joelhos, inclinação de tronco e massagem abdominal, para auxiliar no estímulo ao funcionamento do intestino.
- Mostrar que pequenas ações e exercícios simples no dia a dia são suficientes para manter o corpo ativo, melhorar a digestão e a qualidade de vida.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Outubro: Fortalecendo o Corpo: Prevenção da Sarcopenia com Movimento e Boa Alimentação



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Conversar sobre sarcopenia, explicando que é a perda progressiva de massa muscular e força, comum no envelhecimento. Que causar quedas, fraqueza, perda da independência e até depressão, mas pode ser prevenida e tratada com alimentação adequada e atividade física.

Perguntar "Você sente que está mais fraco que antes? Tem dificuldade para levantar da cadeira ou carregar sacolas? "

Mostrar alimentos ricos em:

- Proteínas: ovos, frango, peixe, iogurte, feijão, lentilha.
- Cálcio e vitamina D: leite, derivados, sol (com moderação).
- Antioxidantes: frutas, vegetais coloridos.

Dicas práticas:

- Comer proteínas em todas as refeições.
- Evitar pular refeições.
- Importância de hidratação para absorção dos nutrientes.

Atividade rápida: realizar alguns exercícios físicos, motivando com a frase: " Quem se mexe, fortalece. Quem fortalece, vive com mais independência! " Depois "Monte seu prato ideal" (com figuras ou miniaturas de alimentos para os idosos escolherem).

Para finalizar degustar no café da tarde um lanche proteico que pode ser: iogurte com aveia e frutas ou pão integral com pasta de ovo ou atum

Objetivos

- Orientar sobre alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais que ajudam na formação e manutenção da massa muscular.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Incentivar uma alimentação equilibrada e fracionada ao longo do dia, evitando deficiências nutricionais que favoreçam a sarcopenia.
- Promover exercícios de força e mobilidade adaptados à realidade dos idosos, com foco no estímulo da musculatura.
- Estimular a prática de atividades físicas regulares como parte essencial para preservar a independência funcional.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Novembro: Pressão sob Controle: Movimento e Alimentação que Cuidam do Coração

Roda de conversa sobre hipertensão, colocar várias figuras de alimentos (frutas, verduras, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura), alimentos ricos em potássio (banana, batata doce, abacate), magnésio (folhas verdes escuras, sementes) e outros que devem ser evitados ou consumidos com moderação (salgadinhos, embutidos, doces), dar uma cesta para o idoso e pedir para colocar o que irá ajudar da saúde do seu coração, após dança com músicas animadas e ritmo mais lento. O importante é que seja prazeroso e que todos consigam acompanhar.

Objetivos:

- Identificar e selecionar alimentos benéficos para o controle da pressão arterial, utilizando recursos visuais e práticos.
- Compreender a importância do consumo adequado de potássio e magnésio para a saúde cardiovascular
- Realizar exercícios aeróbicos de baixa intensidade que estimulem a circulação sanguínea e ajudem no controle da pressão arterial.
- Desenvolver a força muscular e o equilíbrio para prevenir quedas e melhorar a funcionalidade no dia a dia, contribuindo para um estilo de vida mais ativo.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço
- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Dezembro: Oficina de bolachas decoradas

Oficina de bolacha dentro da cozinha, onde os idosos irão decorar com guloseimas usando a criatividade.



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Objetivos

- Preparar receitas, os idosos ajudam a misturar, modelar e decorar;
- Trabalhar a motricidade fina e escolhas dos alimentos;
- Trabalhar força das mãos e coordenação motora;
- Discutir substituição saudáveis e a importância de balancear doces e frutas.

A atuação da nutricionista neste projeto vai muito além do simples planejamento de cardápios. O trabalho diário é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Todas as ações são fundamentadas na promoção da educação alimentar, prevenção de doenças e respeito às condições clínicas de cada indivíduo.

Educação Nutricional Personalizada

Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde, como:

- **Diabéticos:** orientações sobre o controle da glicemia, aceitação da dieta para diabéticos servida, com ênfase na escolha de alimentos com baixo índice glicêmico, evitando picos de açúcar no sangue.
- **Hipertensos:** incentivo ao consumo de alimentos com baixo teor de sódio e ricos em potássio, ajudando no controle da pressão arterial.
- **Obesos:** estímulo à alimentação equilibrada e fracionada, com escolhas saudáveis que favorecem a perda de peso gradual e segura.

Através dessas ações, buscamos promover autonomia e consciência alimentar, sempre respeitando as preferências e limitações dos idosos.

Avaliação Antropométrica Regular

A nutricionista realiza avaliações antropométricas mensal, incluindo:

- Pesagem em balança
- Medidas de circunferência de braço



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Medidas de circunferência de panturrilha

Esses dados permitem acompanhar a evolução do estado nutricional de cada idoso, prevenindo quadros de desnutrição ou obesidade e ajustando as condutas alimentares de acordo com os resultados obtidos.

Acompanhamento das Refeições

Todas as refeições – café da manhã, almoço, café da tarde e jantar – são acompanhadas de perto, observando:

- Aceitação dos alimentos servidos
- Preferências e recusas alimentares
- Necessidades de adaptação do cardápio

Esse cuidado garante que os idosos realmente estejam se alimentando bem e com prazer, dentro das orientações nutricionais adequadas.

Planejamento de Compras Quinzenais com Participação dos Idosos

A cada quinze dias, os idosos têm a oportunidade de elaborar uma lista de compras com alimentos que desejam consumir e que ficarão sob seus cuidados, geralmente armazenados em seus quartos. Esse momento é valorizado como uma forma de promover autonomia, prazer e participação ativa na alimentação.

Antes de definirem seus pedidos, eles recebem orientações nutricionais individualizadas, considerando suas condições de saúde – como diabetes, hipertensão ou excesso de peso. São explicados, de forma simples e respeitosa:

- Quais alimentos são mais indicados para sua saúde;
- O que deve ser consumido com moderação;
- E o que é melhor evitar.

Esse processo educativo é conduzido com empatia, respeitando sempre os desejos e preferências dos idosos, mas incentivando escolhas conscientes e equilibradas. Assim, eles aprendem a fazer melhores escolhas alimentares, sem abrir mão do prazer e da autonomia.

Supervisão da Cozinha e Boas Práticas

Diariamente, a nutricionista acompanha a produção dos alimentos na cozinha, garantindo:



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Boas práticas de higiene e manipulação
- Armazenamento adequado dos alimentos
- Preparo conforme as orientações nutricionais

Essa supervisão é fundamental para assegurar a segurança alimentar dos idosos, evitando contaminações e preservando os nutrientes dos alimentos.

Diariamente, realizamos atividades físicas especialmente adaptadas às necessidades e capacidades de cada idoso, sempre respeitando seus limites físicos e emocionais. Nosso objetivo é promover qualidade de vida, autonomia e bem-estar por meio de exercícios seguros e eficazes.

As sessões são cuidadosamente elaboradas para trabalhar os seguintes componentes:

- Força Muscular: exercícios que reforcem a musculatura, especialmente dos membros inferiores e membros superiores, fundamentais para equilíbrio e prevenção de quedas.
- Mobilidade Articular: movimentos que preservam ou aumentam a amplitude articular, melhorando a funcionalidade nas atividades da vida diária.
- Coordenação Motora: práticas que desenvolvem a sincronia entre movimentos e estímulos sensoriais, essenciais para tarefas simples e complexas.
- Controle Postural: exercícios que fortalecem a região do core e promovem o alinhamento corporal, evitando compensações e reduzindo o risco de lesões.
- Alívio da Dor: aplicamos técnicas e exercícios específicos voltados para a redução de dores crônicas, proporcionando conforto e melhor qualidade de vida.

As atividades são realizadas de forma individual ou em grupo, com acompanhamento da profissional e de uma cuidadora, garantindo segurança e motivação em todas as etapas do processo.

Nosso foco principal está nos exercícios voltados para dores crônicas, comuns na terceira idade, como as causadas por:

- Artrose



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Lombalgia
- Cervicalgia
- Artrite
- Entre outras condições musculoesqueléticas

A prática regular dessas atividades contribui para a manutenção da independência funcional, prevenção de incapacidades e fortalecimento do vínculo social entre os participantes.

Com isso o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e, principalmente, a autonomia nas atividades da vida diária (AVDs), desenvolvemos um plano de tratamento físico-terapêutico anual, voltado especialmente para os nossos idosos, com um plano que será trabalhado mensalmente ao longo de um ano, com atividades planejadas de forma progressiva e adaptada conforme as necessidades e capacidades de cada idoso. A estruturação mensal permite acompanhar a evolução funcional e ajustar o programa de acordo com a resposta individual ao tratamento.

Nosso maior objetivo é estimular e preservar a autonomia funcional de cada idoso, favorecendo sua independência nas tarefas cotidianas, como caminhar, se alimentar, se vestir, tomar banho e participar ativamente do convívio social.

MÊS 1: Avaliação e Adaptação

Objetivo: Conhecer limitações, iniciar com exercícios leves, criar rotina e motivação, evitar dores e quedas.

- Caminhada leve (10-15 min)
- Alongamento básico (pescoço, ombros, coluna, pernas)
- Exercícios de consciência corporal: subir/descer da cadeira, rotação de ombros
- Respiração e postura

MÊS 2: Mobilidade e Equilíbrio

Objetivo: Melhorar amplitude de movimento e prevenir quedas.

- Caminhada com variações (com parada, viradas)



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Exercícios com bastão ou apoio: levantar braços, lateralidade
- Subir/descer degraus
- Equilíbrio: ficar em um pé só (com apoio), deslocamento lateral

MÊS 3: Força Básica (Corpo Livre)

Objetivo: Fortalecer músculos posturais e das pernas.

- Agachamento leve com cadeira ou segurando na barra paralela
- Elevação de panturrilhas
- Flexão de braços na parede
- Remada elástica (bandagem elástica)
- Subida/descida de escadas (com apoio)

MÊS 4: Cardiorrespiratório

Objetivo: Melhorar resistência física geral.

- Caminhada com ritmo moderado (20-30 minutos)
- Dança ou aeróbico leve
- Subir escadas com intervalos
- Marcha estacionária com braços

MÊS 5: Flexibilidade e Relaxamento

Objetivo: Aumentar elasticidade e reduzir tensão e sua autonomia, bem-estar e sono

- Alongamentos com faixa elástica
- Posturas leves .
- Exercícios respiratórios profundos
- Relaxamento

MÊS 6: Força com Carga Leve

Objetivo: Introduzir resistência leve (halteres, elásticos), e preparar para maior intensidade

- Bíceps/tríceps com halter
- Agachamento com peso leve



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

- Remada sentada com elástico
- Elevação frontal/lateral de braços

MÊS 7: Coordenação e Ritmo

Objetivo: Trabalhar sincronia motora e mental.

- Passos com música (dança simples)
- Jogo com bola (rebater, lançar)
- Sequência de movimentos (direita, esquerda, cima, baixo)
- Caminhada com obstáculos leves

MÊS 8: Equilíbrio Avançado

Objetivo: Ampliar estabilidade e segurança em movimentos complexos, controle corporal e redução de quedas.

- Caminhar em linha reta
- Apoiar calcanhar/ponta alternado
- Ficar em um pé com olhos fechados (com supervisão)
- Movimentos cruzados (mão direita no pé esquerdo)

MÊS 9: Resistência Muscular

Objetivo: Melhorar capacidade de manter esforço por mais tempo.

- Circuito leve com tempo (30 segundos por exercício)
- Subir escada repetidas vezes
- Caminhada rápida por 10 min, pausando e repetindo
- Flexão de braço modificada com número fixo de repetições

MÊS 10: Treinamento Funcional

Objetivo: Integrar movimentos do cotidiano, sua independência nas atividades diárias.

- Pegar objetos do chão e se levantar
- Levar um peso de um ponto a outro
- Subir/descer escadas com carga leve



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

MÊS 11: Exercícios ao Ar Livre

Objetivo: Aproveitar ambiente externo, natureza e socialização.

- Caminhada em parque
- Dança em grupo

MÊS 12: Reavaliação e Manutenção

Objetivo: Medir progresso, manter rotina saudável.

- Repetir testes do mês 1
- Escolher os exercícios favoritos para manter
- Introduzir exercícios novos com base no progresso

Metodologia:

O projeto “**Qualidade de vida consciente: nutrição e movimento para a terceira idade**” será desenvolvido no **Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari**, tendo duração contínua, com atividades diárias e ações educativas semanais conduzidas pela equipe multidisciplinar (nutricionista, fisioterapeuta, cuidadores e cozinheiras).

As atividades são realizadas de forma individual ou em grupo, com acompanhamento das profissionais Nutricionista, Fisioterapeuta e de uma cuidadora, garantindo segurança e motivação em todas as etapas do processo.

A nutricionista realizará o planejamento dos cardápios, para garantir qualidade de vida, bem-estar e saúde aos idosos atendidos. Diariamente, são realizadas atividades de educação nutricional com os idosos, de forma didática e adaptada à realidade de cada um. As orientações são fundamentadas nas necessidades específicas de saúde e na promoção da qualidade de vida.

A fisioterapeuta realizará diariamente, atividades físicas especialmente adaptadas às necessidades e capacidades de cada idoso, sempre respeitando seus limites físicos e emocionais. Nosso objetivo é promover qualidade de vida, autonomia e bem-estar por meio de exercícios seguros e eficazes.

A prática regular dessas atividades contribui para a manutenção da independência funcional, prevenção



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

de incapacidades e fortalecimento do vínculo social entre os participantes.

Com isso o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e, principalmente, a autonomia nas atividades da vida diária (AVDs), desenvolvemos um plano de tratamento físico-terapêutico anual, voltado especialmente para os nossos idosos, com um plano que será trabalhado mensalmente ao longo de um ano, com atividades planejadas de forma progressiva e adaptada conforme as necessidades e capacidades de cada idoso

Recursos Humanos:

FUNÇÃO	CARGA HORÁRIA SEMANAL	SALÁRIO BASE	FUNÇÃO	HABILIDADES, ATRIBUIÇÕES E COMPETÊNCIAS
COZINHEIRA	44 HS	R\$ 1.867,55	Organizar e higienizar utensílios, equipamentos e local de trabalho; Preparar o café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar de acordo com normas de higiene; Seguir cardápio organizado pela nutricionista responsável; Servir os idosos em todas as refeições; Observar a aceitação da alimentação pelos idosos e comunicar responsável se houver algum problema; Utilizar legumes e verduras da horta no preparo da alimentação, envolvendo profissional responsável por esse setor; Colher amostras de alimentos conforme protocolo, diariamente; Anotar diariamente temperatura dos equipamentos do setor, feita através de termômetros; Participar dos treinamentos realizados internamente.	Auxiliar nutricionista na realização das atividades, deixar os alimentos pré-preparados para as oficinas e atividades envolvendo receitas e alimentação; avaliar se os moradores estão realizando as todas as refeições ofertadas; Realizar higienização das compras vindas no mercado, separar e providenciar a entrega aos idosos;
CUIDADORA DE IDOSOS	48 HS	R\$ 1.734,99	Acompanhar e auxiliar a pessoa a se cuidar, fazendo pela pessoa somente as atividades que ela não consiga realizar sozinha.	Auxiliar os idosos na realização de oficinas e atividades propostas por nutricionista; Auxiliar a alimentação dos idosos dependentes; ofertar alimentação, ingestão hídrica, auxiliar e incentivar a participação dos moradores nas oficinas e demais atividades propostas;
NUTRICIONISTA	25 HS	R\$ 2.955,66	Avaliação Nutricional inicial com aplicação do MAN – Mini Avaliação Nutricional – definindo conduta dietoterápica para novo residente; Planejar e elaborar cardápio baseando-se na observação e aceitação dos alimentos pelos internos; Promover treinamentos de sua equipe, levando-as seguir normas de higiene, segundo Manual de Boas Práticas de higiene e manipulação de alimentos; Organizar doações recebidas e seu aproveitamento no cardápio; Controle de estoque e manutenção da ordem da dispensa de alimentos, realização da reposição de mercadorias para a cozinha três vezes na semana; Manter na cozinha toda documentação exigida pela Vigilância sanitária; Treinamento e uso de EPIs, seguindo normas técnicas de segurança, passada pelo setor responsável de segurança; Prescrever suplementos nutricionais para os idosos que tenham IMC9 (índice de massa corpórea) abaixo do recomendado ao idoso; Zelar pela ordem e manutenção de boas condições de higiene com objetivo de fornecer refeição saudável;	Realizar e orientar oficinas culinárias, grupos; Propor receitas, selecionar os alimentos a serem utilizados; Desenvolver atividades de estímulo de memória por meio da alimentação; Promover a socialização dos moradores por meio do trabalho em equipe nas oficinas; explicar a dinâmica do trabalho em equipe; Avaliar o aporte calórico ingerido pelos moradores; Analisar se os moradores estão se alimentando adequadamente; Orientar comprar do mercado, se os alimentos são adequados, orientar a alimentação adequada para as doenças pré-existentes;
FISIOTERAPEUTA	25 HS	R\$ 2.955,66	Sua preocupação maior é melhorar a qualidade de vida de cada idoso assim trabalhando a mobilidade física e como cada patologia motora pode estar influenciando nas funções do dia-a-dia dos idosos.	Avaliar e reavaliar a capacidade motora e funcional dos idosos; avaliar junto com equipe protocolo de quedas e traçar planos de ação e tratamento para minimizar/evitar quedas; realizar grupos de atividades motoras para melhorar ou manter a qualidade de vida funcional, força muscular, flexibilidade muscular, coordenação, equilíbrio e manutenção de marcha dos idosos. Atendimentos individualizados nas diversas disfunções causadas por problemas neurológicos, ortopédicas, reumatológicas e pulmonares



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Resultados e Metas:

- preservar a autonomia funcional de cada idoso, favorecendo sua independência nas tarefas cotidianas, como caminhar, se alimentar, se vestir, tomar banho e participar ativamente do convívio social.
- Maior conscientização dos idosos quanto à importância da alimentação e da atividade física no envelhecimento saudável;
- Melhoria da autoestima, humor e socialização;
- Redução de episódios de quedas, intercorrências clínicas e hospitalizações;

Avaliação:

- **Avaliação nutricional individualizada:** diagnóstico do estado nutricional e elaboração de plano alimentar conforme as necessidades específicas de cada idoso;
- **Educação nutricional contínua:** rodas de conversa, cartazes e oficinas culinárias com foco em temas como "alimentação equilibrada", "controle da glicemia e hipertensão", "hidratação" e "segurança alimentar";
- **Acompanhamento e reavaliação mensal** dos indicadores de saúde nutricional (peso, ingestão alimentar, aceitação das refeições).

Avaliação da Fisioterapia e Movimento

- **Sessões diárias de exercícios leves**, adaptados conforme o grau de dependência (I, II ou III), voltados à manutenção da força muscular, mobilidade articular equilíbrio e coordenação motora;
- **Atividades em grupo e dinâmicas lúdicas**, promovendo integração, socialização e estímulo cognitivo;
- **Campanhas internas de conscientização** sobre a importância da movimentação e da postura corpora

Instrumentos e Procedimentos de Avaliação



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Instrumentos e Procedimentos de Avaliação

Ficha de acompanhamento individual (nutricional e fisioterapêutico) — contendo dados clínicos, peso, IMC, nível de mobilidade e adesão às práticas propostas;

Relatórios mensais de evolução elaborados pela nutricionista e fisioterapeuta, discutidos em reunião com a coordenação;

Registro fotográfico e diário de campo das oficinas, atividades e dinâmicas coletivas;

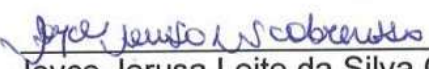
Questionário de satisfação e percepção dos idosos e cuidadores sobre as mudanças percebidas em bem-estar, disposição e autonomia;

Avaliação final comparando dados iniciais e finais dos indicadores nutricionais e funcionais, apresentando resultados quantitativos e qualitativos.

Capivari, 24 de Outubro de 2025.



José Carlos Pagotto
Presidente



Joyce Jerusa Leite da Silva Cabrerisso
Assistente Social
CRESS 37.305



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

ANEXO VI

Descrição de Origem de Recursos

ORIGEM DO RECURSO	FONTE	VALOR
MUNICIPAL	Assistência Social	R\$ 300.000,00
	Educação	
	Saúde	
	FDI	R\$ 300.000,00
ESTADUAL	Assistência Social	R\$ 21.999,84
	Educação	
	Saúde	
	FDI	
FEDERAL	Assistência Social	R\$ 12.000,00
	Educação	
	Saúde	
	FDI	
PRÓPRIOS	Eventos	R\$ 100.000,00
	Prod./Bazar	R\$ 150.000,00
	Doações Diversas	R\$ 700.000,00
	70% Benefício	R\$ 350.000,00
	Rendimento	R\$ 180.000,00
TOTAL		R\$ 2.113.999,84

Previsão para o ano 2026

Capivari, 24 de outubro de 2025.

José Carlos Pagotto
Presidente



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

MEMÓRIA DE CÁLCULO											
RECURSOS HUMANOS											
PERÍODO - JANEIRO À DEZEMBRO 2026											
PROFISSIONAL	QTDE	CARGA HOR/SEM A	VR. UNITÁRIO	INSALUBRIDADE	SALÁRIO MÊS	DECIMO TERCEIRO	FÉRIAS	1/3 FÉRIAS	INSS	VALOR ANUAL	
FISIOTERAPEUTA	1	25H	R\$ 2.955,66		R\$ 2.955,66				-R\$ 354,67	R\$ 28.610,89	
NUTRICIONISTA	1	25H	R\$ 2.955,66		R\$ 2.955,66				-R\$ 354,67	R\$ 28.610,89	
COZINHEIRA	2	44H	R\$ 1.867,55		R\$ 3.735,10				-R\$ 168,08	R\$ 37.388,34	
CUIDADORA DE IDOSOS	1	48H	R\$ 1.734,99	R\$ 303,60	R\$ 2.038,59				-R\$ 156,15	R\$ 22.589,28	
TOTAL	5									R\$ 117.199,40	

Chancela FMDI	total
10%	R\$ 13.022,15

Somatoria final dos valores R\$ 130.221,55

Observação:

1ª O salário unitário é o salário base de cada função, não estão incluídos nos valores as horas extras, DSR, adicionais e descontos cabíveis, para cada função conforme decorrer de cada mês

2ª Não esta previsto o dissídio na planilha, visto que este ocorre em julho de cada ano e depende de negociação entre sindicatos, e ainda não saiu o de 2025 e tem o proximo em 2026.

Capivari, 24 de outubro de 2025.

José Carlos Pagotto
Presidente

Joyce Jerusa Leite da Silva Cabrerisso
Assistente Social
CRESS: 37.305



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Relação com a qualificação dos membros da Diretoria do LAR DOS VELHINHOS SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI.

Mandato: 26 de outubro de 2023 e término em 25 de outubro de 2025.

Presidente

José Carlos Pagotto, brasileiro, casado, aposentado, nascido em 31/01/1961, RG/SSP/SP nº 12.203.787-X, CPF nº 054.238.098-60, residente e domiciliado na Rua Alberto Azal, 41, Nova Aparecida, Capivari/SP.
E-mail: jcpagotto@uol.com.br Telefone: 19 99151-3511

1º Vice-Presidente:

Luciano Nunes da Rosa, brasileiro, casado, comerciante, nascido em 07/01/1976, RG/SSP/SP nº 60.369.458-5, CPF nº 796.841.819-49, residente e domiciliado na Rua Virgílio Duarte, 365 São José, Capivari/SP.

E-mail: lucianorosa@nortesuldistribuicao.com.br Telefone: 19 99346-2428

2º Vice-Presidente:

Paulo Leite Junior, brasileiro, casado, comerciante, nascido em 25/07/1962, RG/SSP/SP nº 14.798.285-6, CPF nº 037.173.828-88, residente e domiciliado na Rua Barão do Rio Branco, 20, Centro, Capivari/SP.

E-mail: compras@plj.com.br Telefone: 19 99151-2695

1º Secretário:

Flávio Luis Curaçá Barbosa, brasileiro, casado, administrador de empresas, nascido em 09/03/1977, RG/SSP/SP nº 26.556.077-9, CPF nº 263.721.138-56, residente e domiciliado na Rua Pedro Stucchi, 489, Pão de Açúcar, Capivari/SP.

E-mail: flavio@ortegel.com.br Telefone: 11 99583-5911



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

2º Secretário:

José Ambrósio Furlan Junior, brasileiro, casado, gerente de vendas, nascido em 15/05/1967, RG/SSP/SP nº 16.107.456, CPF nº 079.709.378-88, residente e domiciliado na Rua Giácomo Porelli, nº 128, Rossi, Capivari/SP. E-mail: compras@copelpecas.com.br. Telefone: 19 98907-3434

1º Tesoureiro:

Rafael Kerche de Oliveira, brasileiro, casado, economista, nascido em 17/08/1983, RG/SSP/SP nº 32.773.205-2, CPF nº 304.128.598-31, residente e domiciliado na Rua General Osório, nº 113, Centro, Capivari/SP. E-mail: rafaelkerche@yahoo.com.br. Telefone: 19 99225-6790

2º Tesoureiro:

Márcio Roque, brasileiro, casado, engenheiro civil, nascido em 17/02/1961, RG/SSP/SP nº 10.511.592-7, CPF nº 054.237.878-74, residente e domiciliado na Rua Professor Cherubim Fernandes Sampaio, nº 54, Genova, Capivari/SP. E-mail: marciobbq@gmail.com. Telefone: 1999604-3610

Diretor de Patrimônio:

Carlos Alberto Martimbianco, brasileiro, casado, engenheiro civil, nascido em 31/08/1960, RG/SSP/SP nº 12.201.587, CPF nº 016.513.248-59, residente e domiciliado na Rua Hermantino Correa Galvão, nº 160, Nova Aparecida, Capivari/SP. E-mail: carlosmartimbianco@uol.com.br. Telefone: 19 98131-9027

CONSELHO FISCAL

Membros Titulares:

Vanderlei Martimbianco, brasileiro, casado, encarregado de RH, nascido em 15/08/1962, RG/SSP/SP nº 12.201.600-2, CPF nº 050.830.278-10, residente e domiciliado na Rua São Luis, 588, Raia, Capivari/SP. E-mail: vanderlei.bianco@yahoo.com.br. Telefone: 19 99356-2209



LAR DOS VELHINHOS

SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

CNPJ 46.368.429/0001-37

UTILIDADE PÚBLICA: FEDERAL LEI Nº 538 DE 11/03/2008 - ESTADUAL LEI Nº 2278 DE 17/05/55 - MUNICIPAL LEI Nº 567 DE 31/12/60 - REGISTRADO NO CDC/SPS Nº 348

AVENIDA DO CARMO, 120 VILA CARDOSO CAPIVARI SP CEP 13366-002 FONES: (19) 3491-1647 / 3492-2228

E-mail: administracao@larvelhinhoscapivari.org.br

Site: www.larvelhinhoscapivari.org.br

Marcos Henrique Zanuni, brasileiro, divorciado, representante comercial, nascido em 24/09/1960, RG/SSP/SP nº 13.268.597 e do CPF nº 024.900.848-36, residente e domiciliado na Rua Regente Feijó 877, Centro, Capivari/SP. E-mail: marcos@terra.com.br. Telefone: 19 99614-3255

Antônio Carlos Zanuni, brasileiro, casado, representante comercial, nascido em 02/09/1957, RG/SSP/SP nº 9.196.543-3, CPF nº 716.848.328-53, residente e domiciliado na Rua Stélio Machado Loureiro, nº 166, Estação, Capivari/SP,

E-mail: toninhozanuni@gmail.com. Telefone: 19 99787-4569

Membros Suplentes:

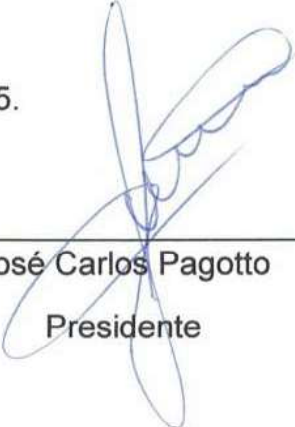
Sérgio Fritsche Junior, brasileiro, casado, Comerciante, nascido em 13/02/1960, RG/SSP/SP nº 12.653.796, CPF nº 016.507.518-00, residente e domiciliado na Avenida Pio XII, nº 66, Raia, Capivari/SP. E-mail: sjunior.frits@gmail.com. Telefone: 19 99573-2218

Marcos Antonio de Campos, brasileiro, casado, funileiro, nascido em 15/11/1966, RG/SSP/SP nº 18.746.184-3 e do CPF 079.707.208-03, residente e domiciliado na Rua Aracaju, 80 - São José - Capivari/SP. E-mail: fmp3irmaos@hotmail.com. Telefone: 19 99725-6510

Luis Francisco Leite de Moraes, brasileiro, casado, aposentado, nascido em 31/03/1961, RG/SSP/SP nº 19.445.790-4 e do CPF nº 015.898.678-40, residente e domiciliado na Rua Francisco Luiz Gonzaga, 225, Vila Izildinha, Capivari/SP

Telefone: 19 99201-4723

Capivari, 24 de outubro de 2025.



José Carlos Pagotto

Presidente



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

CADASTRO NACIONAL DA PESSOA JURÍDICA

NÚMERO DE INSCRIÇÃO
46.368.429/0001-37
MATRIZCOMPROVANTE DE INSCRIÇÃO E DE SITUAÇÃO
CADASTRALDATA DE ABERTURA
14/08/1974NOME EMPRESARIAL
LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARITÍTULO DO ESTABELECIMENTO (NOME DE FANTASIA)
*****PORTE
DEMAISCÓDIGO E DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE ECONÔMICA PRINCIPAL
87.11-5-02 - Instituições de longa permanência para idososCÓDIGO E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS SECUNDÁRIAS
Não informadaCÓDIGO E DESCRIÇÃO DA NATUREZA JURÍDICA
399-9 - Associação PrivadaLOGRADOURO
AV DO CARMONÚMERO
120COMPLEMENTO
*****CEP
13.360-000BAIRRO/DISTRITO
VILA CARDOSOMUNICÍPIO
CAPIVARIUF
SPENDEREÇO ELETRÔNICO
ADMINISTRACAO@LARVELHINHOSCAPIVARI.ORG.BRTELEFONE
(19) 3491-1647ENTE FEDERATIVO RESPONSÁVEL (EFR)
*****SITUAÇÃO CADASTRAL
ATIVADATA DA SITUAÇÃO CADASTRAL
28/07/1998

MOTIVO DE SITUAÇÃO CADASTRAL

SITUAÇÃO ESPECIAL
*****DATA DA SITUAÇÃO ESPECIAL

Aprovado pela Instrução Normativa RFB nº 2.119, de 06 de dezembro de 2022.

Emitido no dia 23/10/2025 às 13:17:15 (data e hora de Brasília).

Página: 1/1

LAR DOS VELHINHOS S VIC PAULO CAPIVARI
AV DO CARMO 120
CARDOSO
13360-000 CAPIVARI SP

Nota Fiscal
Conta de Energia Elétrica
Nº 449099122 Série C
Data de Emissão: 30/09/2025
Data de Apresentação: 01/10/2025
Pág: 01 de 02
Conta Contrato N° 310003181665
Leitura Próximo Mês: 29/10/2025

Lote	Roteiro de leitura	Nº. Medidor	PN	Reservado ao Fisco
18	CAVBU070-00000257	40226612	701542062	888D.B890.9F65.3736.2411.3747.0CFE.8D7C

PREZADO(A) CLIENTE

Mantenha seus dados sempre atualizados, alguns itens determinam a tarifa e tributação de sua fatura de energia elétrica. Solicite os serviços disponíveis em nosso site com rapidez e segurança e reserve mais tempo para você em seu dia-a-dia. Mais informações acesse o endereço que consta no verso de sua conta.

DADOS DA UNIDADE CONSUMIDORA

LAR DOS VELHINHOS S VIC PAULO CAPIVARI
AV DO CARMO, 120
CARDOSO
13360-000 CAPIVARI - SP

CNPJ: 46.368.428/0001-37
CLASSIFICAÇÃO: Convencional B3 Comercial Outros Serviços Atividades - Trifásico 220 / 127 V

ATENDIMENTO	PN	SEU CÓDIGO	CONTA MES	VENCIMENTO	TOTAL A PAGAR
0800 010 1010 www.cpfl.com.br	701542062	INSTALAÇÃO 15479226	SET/2025	08/10/2025	2.207,75

DISCRIMINAÇÃO DA OPERAÇÃO RESERVADO AO FISCO

Cod.	Descrição da Operação	Mês	Quant.	Unid.	Tarifa com	Valor Total	Base Cálculo	Aliq.	ICMS	Base Cálculo	PIS	COFINS	Bandeiras
115	Nº 905584941844	Ref.	Faturada	Med.	Tributos R\$	da Operação R\$	ICMS R\$	ICMS		PIS/COFINS	1,22%	5,64%	Tarifárias (Dias)
0605	Energia Ativa Fornecida - TUSD	SET/25	2.768,000	kWh	0,50621378	1.416,90	1.416,00	18,00	255,04	1.161,86	14,17	65,53	Vermelha P2
0601	Energia Ativa Fornecida - TE	SET/25	2.768,000	kWh	0,37827691	1.048,06	1.048,06	18,00	168,83	860,23	10,49	48,52	03 Dias
0601	Adicional de Bandeira Vermelha	SET/25				267,55	267,55	18,00	51,76	235,79	2,88	13,30	Vermelha P2
0605	Energia Ativa Injetada TUSD	SET/25	688,000	kWh	0,41673424	370,06				370,06	4,51	20,67	26 Dias
0601	Energia Ativa Injetada TE	SET/25	688,000	kWh	0,37620127	334,12	334,12	18,00	80,14	273,98	3,34	16,46	
0601	Cred Adic Band Vermelha	SET/25				91,80	91,80	18,00	16,49	75,11	0,92	4,24	
0603	Desligamento Programado					140,02							
	Total Distribuidora					2.097,75							
	DÉBITOS DE OUTROS SERVIÇOS												
0607	Contrib. Custeio IP-CIP Municipal	SET/25				110,00							

Total Consolidado	2.207,75	2.207,75	419,00	1.838,75	16,77	66,78
-------------------	----------	----------	--------	----------	-------	-------

HISTÓRICO DE CONSUMO	kWh Dias	TARIFA ANEEL	EQUIPAMENTOS DE MEDIÇÃO / DATAS DE LEITURAS
2025 SET	2768 29	Consumo TUSD TE	Nº Energia Leitura Leitura Fator Consumo Taxa de Perda Leitura
AGO	2683 30	Consumo kWh 0,58815000 0,36738000	40226612 Ativa 28/09/2025 28/09/2025 40,00 160
JUL	2684 32		31459682 Injetada 28/11 27943 1,00 888
JUN	3064 30		
MAI	2735 29		
ABR	3831 32		
MAR	4099 30		
FEV	3768 28		
JAN	4105 30		
2024 DEZ	4053 31		
NOV	3333 30		
OUT	3786 33		
SET	3547 29		

INDICADORES DE CONTINUIDADE DE FORNECIMENTO DE ENERGIA

Para consulta dos indicadores acesse nosso site www.cpfl.com.br

INFORMAÇÕES SOBRE A FATURA

Saldo em Energia da Instalação: Convencional 0,000000000 kWh
Saldo a expirar próximo mês: 0,000000000 kWh
Participação na geração 100,00000%
CDE Escassez Hídrica TUSD R\$ 15,16 TE R\$ -66,37
Retirada Medidor: 31459682, Leitura - Energia Ativa: 13909, Inj.: 28711, Data da Retirada: 23/09/2025.

AVISO IMPORTANTE



Pague aqui - PIX

Nota Fiscal
Conta de Energia Elétrica
Nº 449099122 Série C

CódDébAut-Banco
310003181665

Total a Pagar (R\$)
2.207,75

Data de Vencimento
08/10/2025

Essa conta poderá ser paga no credenciado mais perto de você. Confira a lista completa no site

SUPERMERCADO MONTE SERRAT
SERGIO CASSANIGA & CIA LTDA ME
FARMAVITAL

PRAÇA TREZE DE MAIO 85 - RAIA
RUA FERNANDO DE BARROS 1043 - CENTRO
AV DR RODRIGUES ALVES 572 - RAIA



Autenticação Mecânica



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPIVARI

ESTADO DE SÃO PAULO

Rua XV de Novembro, 639 – Centro – Capivari-SP CEP 13360-023 Tel: 19 3492-9200
E-mail: dividaativa@capivari.sp.gov.br

CERTIDÃO NEGATIVA DE DÉBITOS - CND - Nº 58113/2025

Certidão fornecida para: LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI, 46.368.429/0001-37, sob o cadastro 0000007052, AVN DO CARMO, No. 120, ANDAR , SALA , VILA CARDOSO, CEP 13366-002, CAPIVARI-SP

CERTIFICAMOS que, até a presente data, não constam Débitos nas bases informatizadas e integradas ao sistema de processamento de dados da CND, da Secretaria Municipal de Finanças, setor Dívida Ativa, referente a IMPOSTO E/OU TAXAS quanto ao cadastro Mobiliário, em nome do Contribuinte acima indicado.

Fica ressalvado o direito da Fazenda Pública Municipal exigir valores relativos a débitos e seus acréscimos legais, mesmo lançados, bem como em razão de posterior lançamento ou apuração, ou decorrentes de inexatidão da informação prestada pelo contribuinte ou, ainda, do restabelecimento da exigibilidade do crédito tributário.

O referido é verdade e damos fé.

Certidão com validade de trinta (30) dias.

Atenção: qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.

Capivari, 23 de outubro de 2025 às 13:34:12.

Código de controle da certidão: **CMN9C80BF6E91223DABE774876E304A7639**

Certidão emitida através do Cidadão OnLine no site: cidadeocapivari.obaratec.com.br
Confirmação de autenticidade disponível no endereço eletrônico acima.



CMN9C80BF6E91223DABE774876E304A7639



PROCURADORIA GERAL DO ESTADO

Procuradoria da Dívida Ativa

Certidão Negativa de Débitos Inscritos da Dívida Ativa do Estado de São Paulo

CNPJ Base: 46.368.429

Ressalvado o direito de a Fazenda do Estado de São Paulo cobrar ou inscrever quaisquer dívidas de responsabilidade da pessoa jurídica/física acima identificada que vierem a ser apuradas, é certificado que:

não constam débitos inscritos em Dívida Ativa de responsabilidade do Interessado(a).

Tratando-se de CRDA emitida para pessoa jurídica, a pesquisa na base de dados é feita por meio do CNPJ Base, de modo que a certidão negativa abrange todos os estabelecimentos do contribuinte, cuja raiz do CNPJ seja aquela acima informada.



Certidão nº 74136766

Data e hora da emissão 23/10/2025 14:35:47

Validade 30 (TRINTA) dias, contados da emissão.

Certidão emitida nos termos da Resolução Conjunta SF-PGE nº 2, de 9 de maio de 2013.

Qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.

A aceitação desta certidão está condicionada à verificação de sua autenticidade no sítio
<http://www.dividaativa.pge.sp.gov.br>

Folha 1 de 1

(hora de Brasília)



Secretaria da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo

Débitos Tributários Não Inscritos na Dívida Ativa do Estado de São Paulo

CNPJ: 46.368.429/0001-37

Ressalvado o direito da Secretaria da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo de apurar débitos de responsabilidade da pessoa jurídica acima identificada, é certificado que **não constam débitos** declarados ou apurados pendentes de inscrição na Dívida Ativa de responsabilidade do estabelecimento matriz/filial acima identificado.

Certidão nº 25100947083-14

Data e hora da emissão 23/10/2025 13:34:54

Validade 6 (seis) meses, contados da data de sua expedição.

Qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.

A aceitação desta certidão está condicionada à verificação de sua autenticidade no sítio www.pfe.fazenda.sp.gov.br



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: LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI
CNPJ: 46.368.429/0001-37

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 é válida para o estabelecimento matriz e suas filiais e, no caso de ente federativo, para todos os órgãos e fundos públicos da administração direta a ele vinculados. Refere-se 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 16:37:05 do dia 21/10/2025 <hora e data de Brasília>.

Válida até 19/04/2026.

Código de controle da certidão: **D2C3.0C54.14EA.3FFA**

Qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO

CERTIDÃO NEGATIVA DE DÉBITOS TRABALHISTAS

Nome: LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI (MATRIZ E FILIAIS)
CNPJ: 46.368.429/0001-37
Certidão nº: 63016122/2025
Expedição: 21/10/2025, às 16:33:46
Validade: 19/04/2026 - 180 (cento e oitenta) dias, contados da data de sua expedição.

Certifica-se que LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI (MATRIZ E FILIAIS), inscrito(a) no CNPJ sob o nº 46.368.429/0001-37, **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.

[Voltar](#)[Imprimir](#)**Certificado de Regularidade
do FGTS - CRF**

Inscrição: 46.368.429/0001-37
Razão Social: LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI
Endereço: AV DO CARMO 120 / CIDADE / CAPIVARI / SP / 13360-000

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: 04/10/2025 a 02/11/2025

Certificação Número: 2025100416340369590437

Informação obtida em 21/10/2025 16:31:07

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



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAPIVARI

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Planejamento e Obras

Rua Barão do Rio Branco, nº 361 - Centro - Capivari/SP - CEP: 13.380-000

Recepção (19) 3492-9258 - DEPUR (19) 3492-9267

Cadastr. (19) 3492-9263 - D.O.P. (19) 3492-9256

Secretariado (19) 3492-9255

CARTA DE HABITE-SE Nº 027/2014

Proprietário do Imóvel: **LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULA DE CAPIVARI**

CPF/CNPJ: **46.368.429/0001-37**

Endereço da Obra: **AVENIDA DO CARMO 120**

Bairro: **VILA CARDOSO**

Cidade: **CAPIVARI - SP**

Responsável Técnico pelo projeto: **MARCO ANTONIO CARRAVERO; CREA nº 5060435705/D; ART nº 20131229802**

Responsável Técnico pela obra: **MARCO ANTONIO CARRAVERO; CREA nº 5060435705/D; ART nº 20131229802**

Conforme despacho exarado no processo nº 6.735/2.013, licenciada pelo Alvará de Construção nº 419/2013, expedido em 30/10/2013, foi concluída a obra, em 11/03/2014, de acordo com o projeto aprovado. Este "visto de conclusão" é dado a 2.448,08m² de área construída e concluída a ser habitado. **HABITE-SE TOTAL - SUBSTITUIÇÃO DE PROJETO - PROCESSO Nº 2.082/2014 - CAPELA = 80,60m² + LAVANDERIA = 82,01m² + BAZAR/GUARITA = 154,40m² + COZINHA/REFEITÓRIO = 222,51m² + ENFERMARIA = 274,44m² + ADMINISTRAÇÃO = 92,77m² + FISIOTERAPIA = 56,32m² + QUIOSQUE = 45,19m² + GALPÃO = 101,17m² + SALÃO = 747,09m² + 08 CASAS = 591,58m² - ÁREA TOTAL CONSTRUÍDA = 2.448,08m².**

Tipo de Habite-se: **TOTAL**

Construção nova: **2.448,08m² ALVENARIA**

Área existente: **0,00m²**

Área acréscimo: **0,00m²**

Área demolição: **0,00m²**

Área reforma: **0,00m²**

Pavimentos: **1**

Unidades: **18**

Especificação: **CADASTRADO COMO SENDO SETOR 07 QUADRA 14 LOTE 351. LOTEAMENTO - UMA SORTE DE TERRAS, NOS SUBÚRBIOS DESTA CIDADE, ZONA URBANA, SITUADA NA AVENIDA DO CARMO, COM A ÁREA DE 2 ALQUEIRES, MAIS OU MENOS, DE TERRAS, SEM BENFEITORIAS. INSCRIÇÃO MUNICIPAL Nº 992000.**

AS REFERIDAS CONSTRUÇÕES SE ENQUADRAM NA CATEGORIA PIS (PROJETO DE INTERESSE SOCIAL), DE ACORDO COM A TABELA DO SINDUSCON/SP.

OBSERVAÇÃO:

Por este documento, concedo, de acordo com CÓDIGO DE OBRAS PARTICULARES, Lei nº 1386, de 22 de Fevereiro de 1979, licença para ser habitado.

CAPIVARI/SP, 11 de março de 2014.

JOCELI MARIA ANGELIN CARDOSO
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO E OBRAS





PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPIVARI

R. XV DE NOVENBRO Nº 639 - C.N.P.J.: 44.723.674/0001-90
TAXA PARA O EXERCÍCIO DO PODER DE POLÍCIA
DIVISÃO DE RENDAS E FISCALIZAÇÃO
ALVARÁ DE LICENÇA PARA LOCALIZAÇÃO E HORÁRIO ESPECIAL

ALVARÁ DE FUNCIONAMENTO Nº 26/2025

DE ACORDO COM AS EXIGÊNCIAS EM VIGOR DA LEGISLAÇÃO, CÓDIGO TRIBUTÁRIO MUNICIPAL, FICA CONCEDIDO O ALVARÁ DE FUNCIONAMENTO

Nome ou Razão **LAR DOS VELHINHOS SAO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI**
Inscrição Mobiliária: **0000007052** Inscrição Estadual:
CNPJ: **46.368.429/0001-37** CPF:
Endereço: **AVN DO CARMO** Nº **120**
Bairro: **VILA CARDOSO**
Complemento:
Auto Vistoria Corpo de Bombeiros: **AVCB Nº 574936-VALIDADE: 19/04/2025**
VRE(CLI):
Licença Vigilância Sanitária: **351040101-871-000001-1-6 VALIDADE 20/03/2025**
Relatório de Vistoria: **RV Nº025/22 -**
Estabelecido: **SIM**
Data Inicio Atividade: **03/01/1994**
Data de Validade: **31/03/2026**

Horario Especial: Não

Descrição da Atividade	Principa
871150200 - INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS	Sim

Capivari, 10 de Janeiro de 2025

Fiscalização de Rendas

OBS.: Qualquer alteração de nome, endereço ou atividade deverá ser informado a Prefeitura Municipal no prazo de 30(tinta) dias de acordo com o Art. 163 e 193 do Código Tributário Municipal, Lei Complementar 001/2003.

Este documento deverá ser fixado em um lugar visível, e apresentado a autoridade fiscal sempre que for solicitado.

Código de controle do Alvará: **AL102C8B0632C2FD725C0B1D2A02CFF08F**

Alvará emitido através do Cidadão OnLine no site:capivari.obaratec.com.br
Confirmação de autenticidade disponível no endereço eletrônico acima.



AL102C8B0632C2FD725C0B1D2A02CFF08



Sistema Estadual de Vigilância Sanitária
Prefeitura Municipal de CAPIVARÍ

LICENÇA SANITÁRIA - VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Nº CEVS: 351040101-871-000001-1-6

DATA DE VALIDADE: 20/03/2026

Nº PROCESSO: PROC.DVS. 01.547/00
Nº PROTOCOLO: 663/25
SUBGRUPO: ATIVIDADES RELACIONADAS À SAÚDE
AGRUPAMENTO: OUTRAS ATIVIDADES RELACIONADAS À SAÚDE
ATIVIDADE ECONÔMICA-CNAE: 8711-5/02 INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS
OBJETO LICENCIADO: ESTABELECIMENTO

DATA DO PROTOCOLO: 24/03/2025

DETALHE:

RAZÃO SOCIAL: LAR DOS VELHINHOS SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARÍ
NOME FANTASIA: LAR DOS VELHINHOS
CNPJ / CPF: 46.368.429/0001-37
LOGRADOURO: AVENIDA DO CARMO
COMPLEMENTO:
BAIRRO: VILA CARDOSO
MUNICÍPIO: CAPIVARÍ
CEP: 13360-000
PÁGINA DA WEB:
CNPJ ALBERGANTE:
NÚMERO: 120
UF: SP

RESPONSÁVEL LEGAL: JOSE CARLOS PAGOTTO
CPF: 05423809860
Nº INSCR. CONSELHO PROF:

CONSELHO REGIONAL: N/A
UF:

RESPONSÁVEL TÉCNICO: MARIA ROSANE SOUZA SERIO
CPF: 05390867890
Nº INSCR. CONSELHO PROF: 33613

CONSELHO REGIONAL: CREFITO
UF: SP

O(A) CHEFE DA DIVISÃO DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA DE CAPIVARÍ
CONCEDE A PRESENTE LICENÇA DE FUNCIONAMENTO, SENDO QUE SEU (S) RESPONSÁVEL(IS) ASSUME (M) CONHECER A LEGISLAÇÃO
SANITÁRIA VIGENTE E CUMPRIR-LA INTEGRALMENTE, INCLUSIVE EM SUAS FUTURAS ATUALIZAÇÕES, OBSERVANDO AS BOAS PRÁTICAS
REFERENTES ÀS ATIVIDADES E OU SERVIÇOS PRESTADO, RESPONDENDO CIVIL E CRIMINALMENTE PELO NÃO CUMPRIMENTO DE TAIS
EXIGÊNCIAS, FICANDO, INCLUSIVE, SUJEITO (S) AO CANCELAMENTO DESTES DOCUMENTOS.
ASSUMEM AINDA INTEIRA RESPONSABILIDADE PELA VERACIDADE DAS INFORMAÇÕES AQUI PRESTADAS PARA O EXERCÍCIO DAS
ATIVIDADES RELACIONADAS E DECLARAM ESTAR CIENTES DA OBRIGAÇÃO DE PRESTAR ESCLARECIMENTOS E OBSERVAR AS EXIGÊNCIAS
LEGAIS QUE VIEREM A SER DETERMINADAS PELO ÓRGÃO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA COMPETENTE, EM QUALQUER TEMPO, NA FORMA
PREVISTA NO ARTIGO 95 DA LEI ESTADUAL 10.083 DE 23 DE SETEMBRO DE 1998.

CAPIVARÍ

LOCAL

CIENTES:

ASSINATURA DO RESPONSÁVEL LEGAL

ASSINATURA DO RESPONSÁVEL TÉCNICO

09/05/2025

DATA DE DEFERIMENTO

CHEFE DA DIVISÃO

Rebeca Freire de Pontes
CPF: SP 20.438

DATA DE CIÊNCIA

Setor
Vigilância Sanitária Capivarí/SP

15/05/2025
DATA DE CIÊNCIA



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO

CORPO DE BOMBEIROS

AUTO DE VISTORIA DO CORPO DE BOMBEIROS

AVCB Nº 777549



O CORPO DE BOMBEIROS EXPEDE O PRESENTE AUTO DE VISTORIA, POR MEIO DO SISTEMA ELETRÔNICO VIA FÁCIL BOMBEIROS, PARA A EDIFICAÇÃO OU ÁREA DE RISCO ABAIXO, NOS TERMOS DO REGULAMENTO DE SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO DO ESTADO DE SÃO PAULO.

Projeto Nº 195590/3510401/2021

Endereço: AVENIDA DO CARMO

Complemento:

Bairro: VL DO CARMO

Nº: 120

Município: CAPIVARI

Ocupação: INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

Proprietário: LAR DOS VELHINHOS SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

Responsável pelo Uso: LAR DOS VELHINHOS SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI

Responsável Técnico: MARCIO ROQUE

CREA/CAU: 0605011902

ART/RRT: 28027230211501296

Área Total (m²): 2301,77

Área Aprovada (m²): 2301,77

Validade: 03/06/2028

Vistoriador: SUBTEN PM EVERTON LUIS SOARES

Homologação: MAJ PM MAXWEL ISIDORO DA SILVA

OBSERVAÇÕES: DEVERÁ MANTER OS SISTEMAS DE PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIO EM CONDIÇÕES DE USO E CONFORME NORMA. DEVERÁ MANTER AS SAÍDAS E ROTAS DE FUGA SINALIZADAS E DESOBSTRUÍDAS. DEVERÁ INFORMAR QUALQUER ALTERAÇÃO NA ATIVIDADE OU OCUPAÇÃO.

NOTAS: 1) O AVCB deve ser afixado na entrada principal da edificação, em local visível ao público. 2) Compete ao proprietário ou responsável pelo uso da edificação a responsabilidade de renovar o AVCB e de manter as medidas de segurança contra incêndio em condições de utilização, providenciando a sua adequada manutenção, sob pena de cassação do AVCB, independente das responsabilidades civis e criminais.

Capivari, 2 de Julho de 2025



Documento emitido eletronicamente pelo Sistema Via Fácil Bombeiros. Para verificar sua autenticidade acesse a página do Corpo de Bombeiros www.corpodebombeiros.sp.gov.br, ou utilize o aplicativo para dispositivos móveis "Bombeiros SP".



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPIVARI

ESTADO DE SÃO PAULO

CMPI – CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA

Rua Padre Fabiano, 723 – Centro – Capivari/SP – Telefone: (19) 3492-7144

CERTIFICADO DE INSCRIÇÃO

O Conselho Municipal dos Diretos do Idoso de Capivari – CMDI, no uso de suas atribuições legais, certifica a inscrição de:

LAR DOS VELHINHOS SÃO VICENTE DE PAULO CAPIVARI

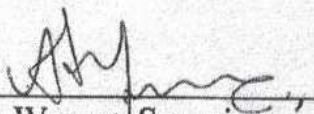
Inscrita no CNPJ sob nº 46.368.429/0001-37, com sede no município de Capivari, Estado de São Paulo, à Avenida do Carmo, 120 – Vila Cardoso.

A Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari atua regularmente no município de Capivari, possuindo Utilidade Pública Municipal por meio da lei nº 567/1960.

Executa Serviço de Acolhimento Institucional para Idosos, dentro da Proteção Social Especial de Alta Complexidade, de acordo com a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais (Resolução CNAS nº 109/2009).

Esta inscrição, registrada sob o nº 001/2010, está sendo renovada e é válida até dezembro de 2025.

Capivari, 24 de março de 2025.



Antonio Wagner Severino
Presidente



**CONSELHO MUNICIPAL DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL – CMAS**

Rua Barão do Rio Branco, 361 – Centro – Capivari – SP
Telefone: (19) 3492-7184 – cmas@capivari.sp.gov.br

CERTIFICADO DE INSCRIÇÃO

O Conselho Municipal de Assistência Social de Capivari – CMAS, no uso das suas atribuições legais, certifica a inscrição de:

**LAR DOS VELHINHOS
SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPIVARI**

Inscrita no CNPJ sob o nº 46.368.429/0001-37, com sede no município de Capivari, Estado de São Paulo, à Avenida do Carmo, 120 – Vila Cardoso.

A Lar dos Velhinhos São Vicente de Paulo de Capivari atua regularmente no município de Capivari, possuindo Utilidade Pública Municipal por meio da lei nº 567/1960.

Executa Serviço de Acolhimento Institucional para Idosos, dentro da Proteção Social Especial de Alta Complexidade, de acordo com a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais (Resolução CNAS nº 109/2009).

Esta inscrição, registrada sob o nº **002/2000**, está sendo renovada e é válida até dezembro de 2025.

Capivari, 20 de dezembro de 2024.

Simone Gagliardi

Presidente