

Prefeitura de Ourilândia do Norte

PROPOSTA COMERCIAL PROJETO DE AULAS DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS

Período: Maio à Novembro de 2025

Local de Realização: Clube dos 50 – Ourilândia do Norte/PA

1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

Esta proposta tem por objetivo apresentar os custos e a estrutura de execução do projeto de Aulas de Hidroginástica para Idosos, idealizado pelo CRAS de Ourilândia do Norte, que obteve excelentes resultados em termos de adesão, saúde e bem-estar dos participantes. As aulas são destinadas a idosos a partir de 60 anos e serão executadas novamente, caso aprovada a licitação, por Ana Caroline Rostirolla, profissional de Educação Física responsável pela condução do projeto no ano anterior. A hidroginástica é reconhecida como uma atividade física segura, de baixo impacto e altamente eficaz, promovendo benefícios físicos, mentais e sociais.

2. OBJETIVOS DO PROJETO

- Melhorar a saúde física e mental da população idosa;
- Reduzir o sedentarismo e os riscos de doenças crônicas;
- Estimular o convívio social e fortalecer vínculos comunitários;
- Proporcionar momentos de lazer, autocuidado e autoestima;
- Contribuir com a prevenção de quedas, dores articulares e isolamento social.

3. JUSTIFICATIVA

Com o crescimento da população idosa, tornam-se indispensáveis ações preventivas que valorizem o envelhecimento ativo e saudável. A hidroginástica é amplamente recomendada por profissionais da saúde, pois melhora a mobilidade, fortalece a musculatura sem impacto e alivia dores crônicas. Além dos benefícios físicos, as aulas em grupo promovem interação, pertencimento e melhoram significativamente a saúde emocional dos participantes. O projeto, idealizado pelo CRAS, conta com o acompanhamento de auxiliares da equipe técnica, garantindo segurança e suporte durante todas as aulas.

4. DETALHES DA EXECUÇÃO

- Período de Execução: Maio a Novembro de 2025 (7 meses)
- Local: Clube dos 50 – Ourilândia do Norte
- Turmas: 2 turmas semanais



- Duração das aulas: 1 hora cada
- Número estimado de participantes: 25 idosos por turma
- Monitoramento: Acompanhamento de auxiliar do CRAS durante as aulas

5. INVESTIMENTO

Aluguel da piscina (Clube dos 50): R\$ 1.000,00 mensais (Total: R\$ 7.000,00)

Execução das aulas – Ana Caroline Rostirolla: R\$ 3.000,00 mensais (Total: R\$ 21.000,00)

Total Geral do Projeto: R\$ 28.000,00

6. EXECUTORA RESPONSÁVEL

Ana Caroline Rostirolla

Educadora Física – CREF: 003538-G/PA

Telefone: (94) 99202-9042

E-mail: carolroستيrolla@gmail.com

Dados bancários: Banco: 748 – SICREDI; Ag: 0804; C/c: 02349-7

Razão Social: 49.725.855 ANA CAROLINE ROSTIROLLA

Profissional com ampla experiência na condução de aulas para públicos específicos, responsável pela execução do projeto de hidroginástica em 2024 com excelência, e disponível para continuidade em 2025.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A continuidade deste projeto é um passo importante na consolidação de políticas públicas voltadas à população idosa de Ourilândia do Norte. Os resultados alcançados no ano anterior comprovam o impacto positivo dessa iniciativa na saúde física e emocional dos participantes.

Ourilândia do Norte – PA, 10 de April de 2025

Atenciosamente,

Ana Caroline Rostirolla

Educadora Física – CREF: 003538-G/PA

Telefone: (94) 99202-9042

E-mail: carolroستيrolla@gmail.com

49.725.855 ANA CAROLINE

ROSTIROLLA:49725855000179

Assinado de forma digital por 49.725.855 ANA
CAROLINE ROSTIROLLA:49725855000179
Dados: 2025.04.10 18:46:06 -03'00'

Razão Social: 49.725.855 ANA CAROLINE ROSTIROLLA

Nome Fantasia: Adrenalina Fitness

PREFEITURA DE OURILÂNDIA DO NORTE

PROPOSTA COMERCIAL PROJETO DE AULAS DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS

Período: Maio à Novembro de 2025

Local de Realização: Clube dos 50 – Ourilândia do Norte/PA

1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

Esta proposta tem por objetivo apresentar os custos e a estrutura de execução do projeto de Aulas de Hidroginástica para Idosos. As aulas são destinadas a idosos a partir de 60 anos e serão executadas por Edivane Alves Carvalho, profissional de Educação Física.

2. OBJETIVOS DO PROJETO

- Melhorar a saúde física e mental da população idosa;
- Reduzir o sedentarismo e os riscos de doenças crônicas;
- Estimular o convívio social e fortalecer vínculos comunitários;
- Proporcionar momentos de lazer, autocuidado e autoestima;
- Contribuir com a prevenção de quedas, dores articulares e isolamento social.

3. JUSTIFICATIVA

A população idosa tem crescido significativamente, e ao poder público tornam-se indispensáveis projetos e ações preventivas que valorizem o envelhecimento ativo e saudável. A hidroginástica é amplamente recomendada por profissionais da saúde, pois melhora a mobilidade, fortalece a musculatura sem impacto e alivia dores crônicas. As aulas em grupo promovem interação, pertencimento e melhoram significativamente a saúde emocional dos participantes.

4. DETALHES DA EXECUÇÃO

- Período de Execução: Maio a Novembro de 2025 (7 meses)
- Local: Clube dos 50 – Ourilândia do Norte
- Turmas: 2 turmas semanais
- Duração das aulas: 1 hora cada
- Número estimado de participantes: 25 idosos por turma
- Monitoramento: Acompanhamento de auxiliar do CRAS durante as aulas

5. INVESTIMENTO

Aluguel da piscina (Clube dos 50): R\$ 1.000,00 mensais (Total: R\$ 7.000,00)

Execução das aulas – Edivane Alves Carvalho: R\$ 3.500,00 mensais (Total: R\$ 24.500,00)

Total Geral do Projeto: R\$ 31.500,00

6. EXECUTORA RESPONSÁVEL

Edivane Alves Carvalho

Educadora Física – CREF: 019104-G/PA

Telefone: (94) 99183-4434

E-mail: carvalhoedivaneemcasa2020@gmail.com

Dados bancários: Os dados bancários serão informados somente caso a proposta seja escolhida com vencedora para executar o projeto.

Profissional com ampla experiência na condução de aulas para públicos específicos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto é um passo importante na consolidação de políticas públicas voltadas à população idosa de Ourilândia do Norte. Os resultados esperados impactam positivamente a saúde física e emocional dos participantes.

Ourilândia do Norte – PA, 10 de Abril de 2025

Atenciosamente,

Edivane Alves Carvalho

Educadora Física – CREF: 019104-G/PA

Telefone: (94) 99183-4434

E-mail: carvalhoedivaneemcasa2020@gmail.com



Edivane Alves Carvalho

PREFEITURA DE OURILÂNDIA DO NORTE

PROPOSTA COMERCIAL PROJETO DE AULAS DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS

Período: Maio à Novembro de 2025

Local de Realização: Clube dos 50 – Ourilândia do Norte/PA

1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

Esta proposta tem por objetivo apresentar os custos e a estrutura de execução do projeto de Aulas de Hidroginástica para Idosos. As aulas são destinadas a idosos a partir de 60 anos e serão executadas por Fatima Salete Mattiello Perin, profissional de Educação Física.

2. OBJETIVOS DO PROJETO

- Melhorar a saúde física e mental da população idosa;
- Reduzir o sedentarismo e os riscos de doenças crônicas;
- Estimular o convívio social e fortalecer vínculos comunitários;
- Proporcionar momentos de lazer, autocuidado e autoestima;
- Contribuir com a prevenção de quedas, dores articulares e isolamento social.

3. JUSTIFICATIVA

Com o crescimento da população idosa, tornam-se indispensáveis ações preventivas que valorizem o envelhecimento ativo e saudável. A hidroginástica é amplamente recomendada por profissionais da saúde, pois melhora a mobilidade, fortalece a musculatura sem impacto e alivia dores crônicas. As aulas em grupo promovem interação, pertencimento e melhoram significativamente a saúde emocional dos participantes.

4. DETALHES DA EXECUÇÃO

- Período de Execução: Maio a Novembro de 2025 (7 meses)
- Local: Clube dos 50 – Ourilândia do Norte
- Turmas: 2 turmas semanais
- Duração das aulas: 1 hora cada
- Número estimado de participantes: 25 idosos por turma
- Monitoramento: Acompanhamento de auxiliar do CRAS durante as aulas

5. INVESTIMENTO

Aluguel da piscina (Clube dos 50): R\$ 1.000,00 mensais (Total: R\$ 7.000,00)

Execução das aulas – Fatima Salete Mattiello Perin: R\$ 3.200,00 mensais (Total: R\$ 22.400,00)

Total Geral do Projeto: R\$ 29.400,00

6. EXECUTORA RESPONSÁVEL

Fatima Salete Mattiello Perin

Educadora Física – CREF: 015641-G/PA

Telefone: (94) 99163-3390

E-mail: fatimamatiello@gmail.com

Dados bancários: Os dados bancários serão informados somente caso a proposta seja escolhida com vencedora para executar o projeto.

Profissional com ampla experiência na condução de aulas para públicos específicos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A continuidade deste projeto é um passo importante na consolidação de políticas públicas voltadas à população idosa de Ourilândia do Norte. Os resultados esperados impactam positivamente a saúde física e emocional dos participantes.

Ourilândia do Norte – PA, 10 de Abril de 2025

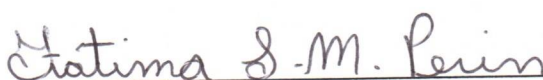
Atenciosamente,

Fatima Salete Mattiello Perin

Educadora Física – CREF: 015641-G/PA

Telefone: (94) 99163-3390

E-mail: fatimamatiello@gmail.com



Fatima Salete Mattiello Perin