



**PROJETO:**

# **ADES "PLENITUDE"**

**Objeto do Projeto:**

**Aulas de Yoga, Meditação,  
Alongamento e Dança**



**AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL**

**PROJETO:**


# **ADES "PLENITUDE"**



**Objeto do Projeto:**

**Aulas de Yoga, Meditação,  
Alongamento e Dança**

**Prevenção - A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida.**



**A Organização Mundial da Saúde estima que, em 2050, a população mundial com idade superior a 60 anos chegue a 2 bilhões. Isso representa um quinto da população mundial! Com o aumento da estimativa de vida vem um grande desafio: como envelhecer saudável? Além de uma alimentação adequada para a faixa etária, ter uma rotina de exercícios impacta no bom funcionamento do organismo. A prática de atividade física na terceira idade é importante para reduzir os danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e de resistência muscular.**

**PROJETO:**


# **ADES** **"PLENITUDE"**

**PROPONENTE:**

**ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO  
ECONÔMICO SOCIAL**


**Projeto atende 100 Adultos de 19 a 59  
anos e 100 Idosos acima de 60 anos  
com aulas online ou híbrido  
05 dias na semana - 11 meses**

- Promover hábitos saudáveis;**
- Conscientização dos benefícios para o fortalecimento da imunidade;**
- Ser multiplicador nas informações sobre a pandemia;**
- Conscientizar sobre a importância do enfrentamento social e os cuidados.**



**ADES – "PLENITUDE", tem como objetivo disponibilizar atividade física voltada a conscientização e a harmonia corporal, psicológica, emocional e social possibilitando o menor efeito colateral no isolamento social e no enfrentamento da pandemia como um todo.**

**ADES – "PLENITUDE", vai trabalhar com o cognitivo, através da Atenção Plena, desempenhando um papel importante na redução do estresse com aulas de Yoga, Meditação, Alongamento e Dança. Com o acesso online através das redes sociais, fortalecendo diariamente a comunicação para que as pessoas se cuidem, com atenção e alegria motivando para participar das aulas.**



**Com atenção redobrada, a equipe faz o contato periódico para conversar, ouvir e estimular a prática de atividade física.**

**PROJETO:**

# **ADES "PLENITUDE"**

**INVESTIMENTO  
R\$ 416.123,76**

**Despesas Orçamentárias:**

**AQUISIÇÃO DE MATERIAL  
ESPORTIVO E TECNOLÓGICO**

**REMUNERAÇÃO DE  
RECURSOS HUMANOS**

**MARKETING DE CAUSA  
DIVULGAÇÃO DO  
PROJETO**



# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



## Metas a serem alcançadas no Projeto

**1** ERRADICAÇÃO  
DA POBREZA



**3** SAÚDE E  
BEM-ESTAR



**4** EDUCAÇÃO DE  
QUALIDADE



**5** IGUALDADE  
DE GÊNERO



**8** TRABALHO DECENTE E  
CRESCIMENTO  
ECONÔMICO



**10** REDUÇÃO DAS  
DESIGUALDADES



**16** PAZ, JUSTIÇA E  
INSTITUIÇÕES  
EFICAZES



***"Brasil Transparente,  
Socialmente Responsável"***

**A ADES tem como desenvolvimento social a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, com o objetivo de fortalecer a integração e o desenvolvimento desportivo, cultural, social e educacional da comunidade.**

**Para o alcance das finalidades a que se propõe, a ADES atua dentro das práticas da política de integridade e padrões de ética para uma gestão socialmente responsável.**

**(Lei n.º 12.846/2013 Anticorrupção)  
(ETHOS 2019)**







**AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL**

**JOÃO NUNES**  
**Gestor Administrativo**

**Fone: (15) 99133.7452**  
**Email: joaonunes86@hotmail.com**  
**adesprojetos@gmail.com**

