



PLANO DE TRABALHO DO INSTITUTO SALVADOR – 2025

INTRODUÇÃO

Instituto Salvador é uma Organização da Sociedade Civil, sem fins econômicos, políticos ou religiosos, fundada em 19 de janeiro de 2024, com sede em Peruíbe/SP. Nossa missão é promover o bem-estar e a inclusão social de pessoas com dores crônicas, com ou sem deficiência, e de outros grupos vulneráveis, atuando em áreas como saúde, educação, esporte, cultura e assistência social.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1,5 bilhão de pessoas em todo o mundo sofrem de dores crônicas, uma condição que pode afetar significativamente a qualidade de vida e a capacidade funcional. Com o envelhecimento da população e o aumento da longevidade, a prevalência dessas condições tende a crescer, tornando-se um desafio de saúde pública global. Nesse contexto, práticas de prevenção e promoção de hábitos de vida saudável são essenciais para melhorar a qualidade de vida e reduzir o impacto das dores crônicas.

Segundo dados preliminares do Censo Demográfico 2022 do IBGE, existem 14,4 milhões de brasileiros com deficiência, o que corresponde a 7,3 % da população com dois anos ou mais de idade no país. Esse quadro varia significativamente conforme a faixa etária: enquanto apenas 2,2 % das crianças de 2 a 14 anos apresentam deficiência, o índice chega a 27,5 % entre os brasileiros com 70 anos ou mais.

O Instituto Salvador, ciente desses desafios, observa os princípios de legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade, economicidade e eficiência em todas as suas atividades. Para cumprir nossos objetivos, organizamos unidades em todo o território nacional, e nossas ações são orientadas por práticas de gestão administrativa que garantem a aplicação integral de nossos recursos na promoção de nossos fins sociais.

Entre nossas principais atividades, destacamos:

- Apoio e inclusão social de pessoas com dores crônicas e suas famílias.
- Promoção da reinserção social através do acesso a serviços de saúde, educação, esporte e cultura.
- Incentivo ao desenvolvimento técnico e científico em áreas relacionadas à nossa missão.
- Defesa dos direitos das pessoas com dores crônicas e mobilidade reduzida perante os poderes públicos.

Instituto Salvador

CNPJ Nº 54.633.630/0001-22

Rua Quatorze, 504 Estância São Marcos Peruíbe/SP CEP 11773-448 Fone (11) 99147-5121

E-mail: contatoinstitutosalvador@gmail.com



- Organização de eventos educacionais, culturais, esportivos e sociais.
- Criação e implementação de projetos e parcerias com entidades públicas e privadas.

O Instituto Salvador se dedica a capacitar e expandir a acessibilidade e a promover a reabilitação e inclusão de seus beneficiários, valorizando suas potencialidades e garantindo seus direitos, sempre com o objetivo de proporcionar uma vida mais ativa e saudável, mesmo diante dos desafios das dores crônicas e do envelhecimento.

OBJETIVOS DO PLANO DE AÇÃO

1. Promover a Inclusão Social de Pessoas com Dores Crônicas, com Deficiência e Outros Grupos Vulneráveis

- Facilitar a integração social e comunitária de pessoas com dores crônicas, com ou sem deficiência, e outros grupos vulneráveis, por meio de programas e atividades que visem ao seu bem-estar físico, emocional e social com atividades de convivência.

2. Fortalecer a Rede de Apoio e Atendimento

- Estabelecer e consolidar parcerias com entidades públicas e privadas para ampliar o alcance e a eficácia das ações do Instituto Salvador, assegurando o acesso a serviços de saúde, educação, esporte, cultura e assistência social.

3. Incentivar Práticas de Prevenção e Promoção de Saúde

- Implementar programas de promoção de hábitos de vida saudável, práticas corporais, atividades físicas, e orientação nutricional, com foco na prevenção e controle de dores crônicas, crianças ou adultos com ou sem deficiência e na melhoria da qualidade de vida dos beneficiários.

4. Desenvolver Capacidades e Potencialidades

- Oferecer cursos de capacitação e formação contínua nas diversas áreas de conhecimento, voltados tanto para os beneficiários quanto para os profissionais envolvidos, visando ao desenvolvimento pessoal e profissional.

5. Realizar Pesquisas e Disseminar Conhecimento

Instituto Salvador

CNPJ Nº 54.633.630/0001-22

Rua Quatorze, 504 Estância São Marcos Peruíbe/SP CEP 11773-448 Fone (11) 99147-5121

E-mail: contatoinstitutosalvador@gmail.com



- Conduzir e apoiar pesquisas científicas e estudos que contribuam para o entendimento e a melhoria das condições de vida de pessoas com dores crônicas e deficiência, bem como divulgar esses conhecimentos por meio de publicações, eventos e outras formas de comunicação.

6. Organizar e Participar de Eventos Educacionais e Culturais

- Promover e participar de congressos, seminários, oficinas, e outros eventos que visem à educação, sensibilização, e mobilização da sociedade em relação às questões enfrentadas por pessoas com dores crônicas e outros grupos vulneráveis.

7. Expandir a Acessibilidade em Diversos Contextos

- Implementar ações que visem à expansão da acessibilidade em ambientes educacionais, empresariais, governamentais e institucionais, assegurando que todos, independentemente de suas condições, possam participar ativamente da vida social.

8. Promover a Inclusão de Pessoas com Deficiência

- Desenvolver programas e espaços de convivência social com atividades para deficientes físicas, cognitivas, sensoriais e neurodivergentes de crianças e adultos, com foco em assistência social, acolhimento e autonomia.

PÚBLICO-ALVO

Segue o texto revisado, mantendo a estrutura original e separando os tópicos conforme solicitado:

As atividades do Instituto SalvaDor serão direcionadas aos seguintes grupos:

1. Pessoas com Dores Crônicas e Mobilidade Reduzida

Descrição: Indivíduos de todas as idades que sofrem de condições de saúde crônicas como ou sem deficiência, como fibromialgia, artrite, lombalgia e outras doenças que causam dor e limitação funcional. Esse grupo inclui pessoas com mobilidade reduzida, que necessitam de apoio para manter ou melhorar sua qualidade de vida através de práticas terapêuticas, como fisioterapia, treinamento funcional e dança terapêutica, que auxilia na integração do corpo e da mente.

Objetivo: Promover a inclusão social, melhorar a mobilidade e reduzir a dor por meio de atividades físicas adaptadas e terapias específicas.



2. Mulheres em Pré-natal, Puerpério e Crianças

Descrição: Mulheres que estão na fase pré e pós-parto, enfrentando mudanças físicas e emocionais significativas. Esse grupo requer suporte especializado para lidar com questões como recuperação física, saúde mental e integração social após o nascimento do bebê. As atividades incluirão rodas de conversa, encontros de mães – espaços exclusivos para troca de experiências e apoio mútuo – e, quando necessário, acompanhamento psicanalítico para suporte emocional e resolução de conflitos internos.

Objetivo: Oferecer acolhimento, suporte emocional e orientação através de encontros, palestras e atividades que favoreçam o bem-estar físico e psicológico durante esse período crucial.

3. Atividades para Idosos

Descrição: Idosos que, devido ao envelhecimento, enfrentam desafios como dores crônicas, isolamento social e dificuldade em manter a mobilidade. Esse grupo pode incluir pessoas com ou sem deficiência, que necessitam de atividades que promovam a saúde física, mental e social. A inclusão de dança terapêutica pode oferecer um estímulo adicional à coordenação motora e à expressão emocional.

Objetivo: Proporcionar um ambiente acolhedor e estimulante, onde os idosos possam participar de atividades físicas e terapêuticas que melhorem sua qualidade de vida e promovam a interação social.

4. Pessoas em Situação de Vulnerabilidade Social

Descrição: Indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica, incluindo aqueles que enfrentam barreiras no acesso a serviços de saúde, educação e lazer. Esse grupo pode incluir pessoas com baixa renda, desempregados e aqueles com dificuldade de acesso a cuidados de saúde adequados, podendo ser criança, adulto ou idoso com ou sem deficiência física, cognitiva ou sensorial.

Objetivo: Garantir o acesso a atividades e serviços que melhorem a qualidade de vida, promovam a reinserção social e ofereçam oportunidades de desenvolvimento pessoal e comunitário.



5. Familiares e Cuidadores

Descrição: Familiares e cuidadores de pessoas com dores crônicas, mobilidade reduzida ou mulheres em fase pré e pós-parto, que desempenham um papel crucial no suporte e cuidado desses indivíduos.

Objetivo: Oferecer suporte e orientação para que possam melhor desempenhar suas funções de cuidado, além de promover seu próprio bem-estar e evitar o esgotamento físico e emocional.

6. Pessoas de Todas as Idades nas Atividades de Reabilitação e Prevenção

Descrição: Indivíduos de qualquer faixa etária, desde crianças até idosos, que buscam melhorar ou manter sua saúde física e prevenir condições crônicas e com deficiência através de atividades de reabilitação e práticas de prevenção. Este grupo inclui pessoas que necessitam de intervenções fisioterapêuticas para reabilitação ou manutenção da saúde.

Objetivo: Promover a saúde integral e a prevenção de doenças através de atividades físicas e terapêuticas adaptadas às necessidades de cada faixa etária.

7. Saúde Mental

Descrição: Espaço dedicado ao bem-estar emocional e psicológico, oferecendo sessões de psicanálise e meditação para suporte emocional, autoconhecimento e redução do estresse. Essa abordagem visa atender pessoas que enfrentam desafios emocionais decorrentes de condições físicas ou outras situações de vida.

Objetivo: Proporcionar suporte psicológico e emocional, auxiliando os participantes a lidar com questões internas e promover uma melhor qualidade de vida.

8. Práticas Integrativas e Complementares (PICs)

Descrição: Área voltada à promoção do equilíbrio entre corpo e mente por meio de abordagens integrativas, como acupuntura, yoga, aromaterapia, entre outras técnicas complementares. Essas práticas visam ampliar os métodos terapêuticos disponíveis para a prevenção e o tratamento de diversas condições, promovendo a saúde integral.

Instituto Salvador

CNPJ Nº 54.633.630/0001-22

Rua Quatorze, 504 Estância São Marcos Peruíbe/SP CEP 11773-448 Fone (11) 99147-5121

E-mail: contatoinstitutosalvador@gmail.com



Objetivo: Integrar métodos complementares às atividades terapêuticas tradicionais, oferecendo alternativas que promovam o bem-estar físico e mental dos participantes.

CRONOGRAMA

Proposta de atividades para execução 2025.1. Local para aplicação das atividades Rua Erminia, 205 – Três Marias - Peruíbe.

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE	PÚBLICO	PROFESSOR / RESPONSÁVEL	ESPAÇO
SEGUNDA	16:30 às 17:30	MEDITAÇÃO E FILOSOFIA (PROJETO MEDITAINCLUSA)	VARIADO COM OU SEM DEFICIENCIA	LAMA DORDJE	SALA MEDITAÇÃO
TERÇA	16:00 às 17:00	TREINO FUNCIONAL	TODAS AS IDADES	ISABELA	SALÃO
QUARTA	MANHÃ	CONSULTA E AVALIAÇÕES	VARIADO	DRA ANDREIA	SALA FISIO
QUARTA	13:00 às 17:00	ATENDIMENTO DE PSICANÁLISE	ADULTOS E IDOSOS	LAMA DORDJE	SALA FISIO
QUARTA	13:00 às 17:00	ATENDIMENTO SOCIAL FISIOTERAPIA	ADULTOS / CRIANÇAS	DRA. DEBORA	SALA FISIO
QUARTA	16:00 às 17:00	RODA DE CONVERSA PARA MÃES ATÍPICAS	MÃES	LAMA DORDJE	SALÃO
QUINTA	16:00 às 17:00	TREINO FUNCIONAL	TODAS AS IDADES	ISABELA	SALÃO
QUINTA	16:00 às 17:00	PROJETO LAÇOS SEM NÓ (MÃES)	MULHERES	ALINE/ DEBORA	SALÃO
QUINTA	15:00 às 16:00	ATIVIDADE FÍSICA PARA CADEIRANTES	CADEIRANTES OU IDOSOS	DRA. DEBORA E DRA ANDREIA	SALÃO
SEXTA	MANHÃ	ATENDIMENTO SOCIAL FISIOTERAPIA	ADULTOS / CRIANÇAS	DRA. DEBORA	SALA FISIO
SEXTA	9:00 às 10:00H	DANÇA REABILITAÇÃO	VARIADO COM OU SEM DEFICIENCIA	DRA ANDREIA	SALÃO
SEXTA	9:00 às 12:00H	ACUPUNTURA	VARIADO	ANA	SALA FISIO
SEXTA	10:00 às 11:00 H	PILATES	VARIADO COM OU SEM DEFICIENCIA	DRA ANDREIA	SALÃO

Instituto Salvador

CNPJ Nº 54.633.630/0001-22

Rua Quatorze, 504 Estância São Marcos Peruíbe/SP CEP 11773-448 Fone (11) 99147-5121

E-mail: contatoinstitutosalvador@gmail.com



EVENTOS:

DATA	TIPO DE EVENTO	LOCAL
16/04	Entrega chocolate	Abrigo Itanhaém
17/04	Entrega chocolate	Casa de Repouso Nossa Senhora; Projeto Sorriso; Abrigo Itanhaém; Projeto Laços sem nó
19/04	Entrega chocolate para famílias do Projeto Laços sem Nó	Rua Erminia, 205
22/04	Dia da Mundial da Atividade Física e da Criatividade	Rua Erminia, 205
10/05	Dia das mães – Laços sem Nó	Rua Erminia, 205
09/05	Conscientização do Dia da Fibromialgia e Dores Crônicas	Rua Erminia, 205
21/06	Festa Junina Solidária	Rua Erminia, 205
Setembro	Ação do Dia do Idoso	CCI
Setembro	Ação sobre Depressão e Prevenção do Suicídio	Rua Erminia, 205
Outubro	Outubro Roda	Rua Erminia, 205
Outubro	Ação do dia das crianças	Rua Erminia, 205
Novembro	Novembro Azul	Rua Erminia, 205
Dezembro	Festa de encerramento de final de ano	Rua Erminia, 205

RECURSOS NECESSÁRIOS

Para a implementação das atividades do plano de ação, o Instituto Salvador precisará dos seguintes recursos:

1. Recursos Humanos

- **Professores de Dança e Reabilitação:** Profissionais especializados em dança terapêutica, com experiência em reabilitação física e mental, para conduzir as aulas voltadas para pessoas com dores crônicas e outras condições de saúde.

- **Instrutores de Treinamento Funcional:** Instrutores certificados para orientar as atividades de treinamento funcional, focadas em melhorar a mobilidade, força e bem-estar dos participantes.

- **Fisioterapeutas:** Profissionais de fisioterapia especializados no atendimento de pacientes com dores crônicas, mobilidade reduzida, e necessidades especiais, para oferecer suporte terapêutico individual e em grupo.

- **Psicanalista:** profissional que atua na saúde mental para ansiedade, depressão, transtornos de comportamento dentre outros na saúde mental.

- **PICs:** profissionais de áreas diversas dentre as atividades de arteterapia, dança circular, dançaterapia, meditação, yoga, taichi, acupuntura dentre outros

- **Assistentes Sociais:** Profissionais para realizar o acolhimento e oferecer apoio social, especialmente nos encontros de mulheres pré e pós-parto, promovendo rodas de conversa, palestras, e suporte emocional.

Instituto Salvador

CNPJ Nº 54.633.630/0001-22

Rua Quatorze, 504 Estância São Marcos Peruíbe/SP CEP 11773-448 Fone (11) 99147-5121

E-mail: contatoinstitutosalvador@gmail.com



- **Facilitadores de Palestras e Rodas de Conversa:** Especialistas em saúde materna, psicologia perinatal e outras áreas relevantes para conduzir as discussões e palestras durante os encontros de mulheres.

2. Recursos Materiais:

- **Espaço Físico:** Salas amplas e adequadas para as aulas de dança, treinamento funcional, e fisioterapia. Espaço reservado para as rodas de conversa e palestras, com mobiliário adequado para o conforto dos participantes.

- **Equipamentos de Dança e Treinamento Funcional:** Colchonetes, barras de alongamento, elásticos, bolas de exercício, e outros materiais necessários para a prática segura e eficaz das atividades.

- **Equipamentos de Fisioterapia:** Macas, aparelhos de eletroterapia, faixas de resistência, e outros equipamentos específicos para o atendimento fisioterapêutico.

- **Materiais Educativos e de Divulgação:** Folhetos, cartazes, e material de apoio para as palestras e rodas de conversa, além de recursos digitais para a divulgação das atividades e sensibilização da comunidade.

3. Recursos Financeiros

- **Remuneração dos Profissionais:** Professores, instrutores, fisioterapeutas, assistentes sociais, e facilitadores envolvidos nas atividades serão voluntários inicialmente.

- **Equipamentos e Materiais:** equipamentos de dança, treinamento funcional, fisioterapia, e material de apoio necessário para a realização das atividades.

- **Manutenção e Infraestrutura:** Recursos para a manutenção do espaço físico e infraestrutura, incluindo custos de aluguel, água, luz, e limpeza.

- **Divulgação e Publicidade:** Campanhas de divulgação das atividades, incluindo mídia digital, impressa e eventos de lançamento.

4. Parcerias e Colaborações

- **Colaborações com Entidades Locais:** Estabelecimento de parcerias com organizações locais, como clínicas, academias, e centros comunitários, para a realização conjunta das atividades e a ampliação do alcance dos serviços oferecidos.

- **Apoio Governamental e de Associações sem fins lucrativos:** Busca de apoio e financiamento de órgãos governamentais, ONGs, e outras instituições que possam contribuir para a sustentabilidade e expansão das ações do Instituto Salvador.

Dra. Andreia Salvador M. Machado
Presidente do Instituto SalvaDor