

ANEXO II - Roteiro de Elaboração de Proposta

Edital de Chamamento Público nº 01/2025

1. APRESENTAÇÃO/CONTEXTUALIZAÇÃO

O Projeto “Cuide-se Mais” tem como objetivo promover o bem-estar e o autocuidado das comunidades, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento comunitário no Distrito Federal.

Segundo dados da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, os Centros de Atenção Psicossocial – CAPs no Distrito Federal alcançaram um total de 1.529.126 procedimentos durante os anos de 2017 e 2024. Somente no ano de 2024 foram mais de 333.631 atendimentos registrados, refletindo a crescente demanda por serviços psicossociais.

Esse cenário exige respostas intersetoriais que vão além do sistema de saúde tradicional, incorporando práticas de autocuidado, terapias integrativas e ações comunitárias como estratégias complementares de promoção da saúde.

O Projeto Cuide-se Mais propõe-se a atuar de forma itinerante e inclusiva, promovendo ações gratuitas que estimulem o cuidado com o corpo e a mente, a valorização da escuta ativa, a convivência comunitária e a criação de espaços seguros e acolhedores. Atividades como yoga, meditação, oficinas terapêuticas, rodas de conversa, **atendimento** psicológico breve, nutrição funcional, bem como atividades de bem-estar e autocuidado, entre outras, têm se mostrado eficazes na prevenção de agravos à saúde mental e na melhoria da qualidade de vida.

Além disso, ao promover práticas sustentáveis e educativas (como a utilização de cosméticos naturais, ações de educação ambiental e oficinas de geração de renda), o projeto contribui para o empoderamento local, a autonomia das comunidades e a construção de uma cultura de paz e solidariedade.

Investir em saúde mental e autocuidado é, portanto, uma estratégia essencial para reduzir desigualdades, ampliar o acesso a direitos e fortalecer as comunidades do Distrito Federal. O fortalecimento do bem-estar coletivo promove comunidades mais saudáveis, participativas e integradas, alinhando-se às diretrizes de políticas públicas de saúde, assistência social e cidadania ativa.

2. PLANEJAMENTO TÉCNICO

A proposta a ser submetida para a Secretaria de Estado de **Atendimento à Comunidade**, terá como referência um período para a execução do projeto de 14 (quatorze) meses após a celebração do Termo de Colaboração com a OSC. A apresentação do planejamento deverá conter, mas não necessariamente se limitar a:

2.1 Planejamento da parceria

2.1.1. Análise do cenário;

2.1.2. Envio de ficha técnica completa, acompanhada de Currículo e/ou Portfólio dos profissionais;

2.1.3. Observação do planejamento, coordenação e execução das ações necessárias;

2.1.4. Demonstração da Qualidade e Capacidade Técnica da metodologia proposta e do proponente;

2.1.5. Alinhamento da proposta com as políticas públicas envolvidas.

2.2 Detalhamento das ações da parceria

2.2.1. **A** proposta a ser submetida deve apresentar de maneira detalhada as ações propostas para execução da parceria. O detalhamento deve conter, mas não necessariamente se limitar a:

2.2.2. Estratégias de logística, incluindo resumo descritivo de cada ação;

2.2.3. Metodologia e perfil da equipe de trabalho;

2.2.4. Duração das ações;

2.2.5. Ampla campanha de divulgação dos períodos que antecedem as edições;

2.2.6. Gestão e controle das inscrições, incluindo o **atendimento** presencial nas tendas de cadastro;

2.2.7. Realização de, no mínimo, 372 atendimentos por edição;

2.2.8. Plano de Comunicação e Divulgação do Projeto no âmbito da parceria, conforme estipulado pela Portaria Setorial nº 38, de 07 de julho de 2023, em especial os arts. 70 e 71.

2.3 Previsão de avaliação da parceria

2.3.1. **A** proposta deve apresentar uma delimitação prévia de elementos básicos de avaliação da execução da parceria. **A** previsão de avaliação deve conter, mas não necessariamente se limitar a:

2.3.1.1. Indicação quantitativa e qualitativa de resultados;

2.3.1.1.1. No que tange a avaliação quantitativa, espera-se que sejam emitidos relatórios com o número de atendimentos realizados por cada profissional, em cada edição desenvolvida.

2.3.1.1.2. No que tange a avaliação qualitativa, espera-se que sejam aplicados instrumentos de avaliação de dados nas ações, coordenar coletas e produzir relatórios técnicos parciais e finais com indicadores de impacto.

2.3.2. Metas a serem alcançadas relacionadas a cada ação;

2.3.3. Indicadores de aferição das metas;

2.3.4. Benefícios trazidos ao público-alvo;

2.3.5. Impactos e alcance do projeto.

3. REQUISITOS MÍNIMOS DO PLANEJAMENTO TÉCNICO

3.1 **A** partir da apresentação dos itens componentes do PLANEJAMENTO TÉCNICO, segue quadro esquemático de requisitos mínimos quantitativos:

Detalhamento da equipe – Equipe Mínima para o projeto Cuide-se Mais		
Tabela Requisitos Mínimos Item 2.1 – Planejamento da parceria		
Recursos Humanos necessários por edição		Quantidade
Detalhamento da Equipe Técnica	Coordenação Administrativa e Financeira	01
	Coordenação de Recursos Humanos	01
	Coordenação de Logística	01
Detalhamento da Equipe de Terapeutas/ Profissionais de saúde	Reiki	02
	Acupuntura	02
	Auriculoterapia	02
	Fitoterapia	02
	Terapia Floral/Aromaterapia	02
	TRE - Técnico de redução de Estresse	01
	Yoga	01
	Arteterapia	01
	Nutrição	02
	Psicologia	02
	Musicoterapia	01
	Reflexologia	02
	Quiropraxia	02
Detalhamento da Equipe de Autocuidado	Massagem relaxante	02
	Massagem terapêutica	02
	Massagem capilar	02
	Limpeza de pele	02
	Design de sobrancelha	02
	Corte de cabelo	02
Detalhamento da Equipe de apoio	Suporte aos profissionais	12
	Cadastro	04
Tabela Requisitos Mínimos: Item 2.2 - Detalhamento das Ações de Parceria		
Estrutura		
	Tendas personalizadas tamanho (4x4)	08

Detalhamento da Estrutura: Quantidade mínima por edição	Tendas personalizadas tamanho (6x6)	04
	Testeiras personalizadas	12
	Mesas	30
	Cadeiras	120

3.2 Cada edição do Projeto Cuide-se Mais deverá prever a infraestrutura necessária para sua realização, como por exemplo: som, microfone, papel, gerador, banheiro químico, etc.

Detalhamento das ações - Terapias, Montagem, Atendimentos			
Detalhamento das ações	<p>Programar as atividades para, no mínimo, 372 atendimentos, com estrutura física e disponibilização para cada profissional o material necessário para cada atendimento, com insumos preferencialmente naturais; Oferecer no mínimo 11 terapias integrativas em saúde, 06 práticas de bem estar e autocuidado, 02 profissionais na área de psicologia e 02 profissionais na área da nutrição; Realizar a montagem da estrutura um dia antes da execução da edição do projeto; Reservar o espaço e fazer o croqui para melhor organização das tendas; Fazer coleta seletiva e recolhimento de todo lixo gerado em cada edição. As terapias coletivas (Yoga, TRE, Musicoterapia) serão ofertadas em uma única tenda 6x6. A auriculoterapia e acupuntura ficarão juntas em uma tenda 6x6. A limpeza de pele e design de sobrancelha ficarão juntas em uma tenda 6x6. As massagens e reflexologia ficarão juntas em uma tenda 6x6. O cadastro ficará em tenda 6x6. As demais terapias, Reiki, Nutrição, Fitoterapia, Terapia Floral/Aroma, Arteterapia, Corte de cabelo, Quiropraxia e Psicologia, em tendas separadas 4x4.</p>		
Terapia	Descrição	Tempo de atendimento em minutos	Quantidade mínima de atendimentos por terapeuta
Reiki	Prática terapêutica que utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental. Busca fortalecer os locais	15	14

	<p>onde se encontram bloqueios – “nós energéticos” – eliminando as toxinas, equilibrando o pleno funcionamento celular, e restabelecendo o fluxo de energia vital – Qi. A prática do Reiki responde perfeitamente aos novos paradigmas de atenção em saúde, que incluem dimensões da consciência, do corpo e das emoções.</p>		
Acupuntura	<p>Prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que consiste na inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo, chamados acupontos, para promover saúde e tratar diversas condições. Esses pontos estão localizados ao longo dos meridianos, que são canais de energia que percorrem o corpo.</p>	25	08
Auriculoterapia	<p>Técnica de estimulação de pontos específicos na orelha, que se acredita refletir a atividade do corpo, para tratar e diagnosticar problemas físicos e emocionais. É uma especialidade da acupuntura e faz parte da Medicina Tradicional Chinesa.</p>	15	14
Terapia floral/Aromaterapia	<p>A terapia Floral é um método de tratamento no qual são utilizadas essências florais, com o objetivo de harmonizar os sentimentos de medo, ansiedade, trauma, cansaços, e outros, considerados fatores que causam desequilíbrio.</p>	40	04

	<p>A aromaterapia é uma prática que usa os aromas dos óleos essenciais extraídos de plantas para promover o bem-estar físico, mental e emocional. É considerada uma forma terapêutica que busca equilibrar o organismo e promover a saúde através da utilização de substâncias odoríferas.</p>		
Fitoterapia	<p>Utilização de plantas medicinais e seus derivados para fins terapêuticos. É uma prática antiga que utiliza a biodiversidade vegetal para tratar e prevenir doenças.</p>	40	04
Técnica de redução de estresse (TRE)	<p>Prática corporal que utiliza exercícios e posturas para ativar tremores espontâneos no corpo, aliviando tensões e regulando o sistema nervoso. Esses tremores, um recurso natural do corpo, ajudam a relaxar, equilibrar as emoções e descarregar a energia acumulada em situações de estresse.</p>	40	15
Yoga	<p>Prática milenar indiana que visa integrar o corpo, mente e espírito, através de diversas disciplinas como posturas (asanas), exercícios respiratórios (pranayama), meditação e filosofia, com o objetivo de alcançar um estado de equilíbrio e bem-estar.</p>	40	15
Musicoterapia	<p>Método terapêutico que utiliza músicas com vozes ou somente na forma instrumental, sendo normalmente indicada para</p>	40	15

	<p>auxiliar no tratamento de condições de saúde, como ansiedade, estresse, transtorno do espectro autista, dor crônica, Alzheimer ou AVC, por exemplo, pois possui diversos benefícios como melhorar o humor, concentração, memória, movimentos e o raciocínio lógico.</p>		
Reflexologia	<p>Técnica terapêutica que utiliza a pressão digital em pontos específicos dos pés, mãos ou orelhas para promover o equilíbrio e o bem-estar do corpo. Através da estimulação destas áreas, a reflexologia busca reequilibrar a energia do organismo e aliviar diversos problemas de saúde, desde dores e tensões até questões emocionais.</p>	15	14
Arteterapia	<p>Prática terapêutica que utiliza a arte como ferramenta para melhorar o bem-estar emocional e mental, permitindo que as pessoas expressem seus sentimentos e experiências de forma não verbal. É uma forma de terapia que pode ser aplicada a diferentes áreas, como saúde mental, educação e desenvolvimento pessoal.</p>	60	15
Nutrição	<p>Estudo científico da ingestão e utilização de nutrientes pelo organismo, com o objetivo de manter a saúde e prevenir doenças, e é um</p>	40	04

	<p>processo fundamental para o bom funcionamento do corpo. Em resumo, a nutrição envolve o consumo, absorção e utilização de nutrientes para a manutenção da vida, crescimento e desenvolvimento.</p>		
Psicologia	<p>Ciência que estuda o comportamento humano e os processos mentais, incluindo pensamentos, emoções e sentimentos. Ela visa compreender como as pessoas pensam, sentem, aprendem, se relacionam e agem em diferentes contextos. A Psicologia abrange uma vasta gama de tópicos e áreas de estudo, como a psicologia clínica, social, organizacional e desenvolvimento humano, entre outras.</p>	40	04
Quiropraxia	<p>Área da saúde que se dedica ao diagnóstico, tratamento e prevenção de problemas no sistema neuro-músculo-esquelético, com foco na coluna vertebral e suas relações com o sistema nervoso. O objetivo principal é restaurar a função normal das articulações, aliviar a dor e promover o bem-estar geral através de técnicas manuais de manipulação.</p>	25	08
Autocuidado	Descrição	Tempo de atendimento m minutos	Quantidade mínima de atendimentos

Massagem Terapêutica	Prática que utiliza técnicas de manipulação do corpo, com o objetivo de tratar problemas de saúde específicos, como dores musculares, tensões e lesões, promovendo bem-estar e recuperação.	15	14
Massagem Relaxante	Técnica que utiliza movimentos suaves e firmes para relaxar a musculatura, melhorar a circulação sanguínea, aliviar tensões e estresse, e promover bem-estar e tranquilidade.	15	14
Massagem Capilar	Técnica de estimulação do couro cabeludo que envolve movimentos suaves e firmes, geralmente com as pontas dos dedos, para ativar a circulação sanguínea na região.	10	20
Limpeza de pele	Procedimento de cuidados com a pele que tem como objetivo remover impurezas, células mortas e excesso de oleosidade, desobstruindo os poros e promovendo a renovação celular.	15	14
Design de sobrancelhas	Técnica especializada que visa moldar e harmonizar as sobrancelhas com o rosto, realçando os olhos e a expressão facial.	20	12
Corte de Cabelo	Prática de aparar ou modelar os fios de cabelo, geralmente com o objetivo de alterar o comprimento, formato ou estilo, seja para fins estéticos, de higiene ou de saúde capilar. Essa prática é realizada por	30	08

	profissionais cabeleireiros, utilizando diferentes técnicas e ferramentas.		
Obs.: Cada profissional deverá levar seus próprios equipamentos, materiais e insumos necessários para realização dos atendimentos.			
Atendimentos complementares	Descrição	Tempo de atendimento em horas	Quantidade mínima de cadastros
Tenda de cadastro	Utilizada para registrar os dados pessoais das pessoas a serem atendidas.	4	-

4. PLANEJAMENTO FINANCEIRO

4.1 Planilha orçamentária

4.1.1. **A** proposta a ser submetida deve apresentar planejamento financeiro para o valor global de R\$ 2.000.000,00 (dois milhões de reais). Os custos dos serviços, produtos e materiais previstos deverão estar de acordo com o praticado no mercado, prezando pela economicidade no uso dos recursos.

4.1.2. **A** OSC pode utilizar três orçamentos válidos para justificar o preço adotado na planilha financeira, apenas quando a peculiaridade da contratação justificar, devendo fundamentar a não utilização dos parâmetros elencados no art. 30, § 8º da Portaria SEAC nº 38/2023.

4.1.3. O Planejamento Financeiro deverá contemplar todos os custos necessários à plena realização das atividades propostas pelo Planejamento Técnico e conter a previsão de pagamento de:

4.1.4. Equipe de Trabalho, com descrição de cada item com respectiva carga horária, fonte do valor proposto, unidade de medida, quantidade, valor unitário e valor total;

4.1.5. Serviços especializados, com indicação das necessidades de contratações de serviços, descrição do custo total previsto para a execução técnica e operacional necessária a realização o objeto deste edital;

4.1.6. Recursos necessários para cumprimento das medidas de acessibilidade;

4.1.7. Descrição do custo total previsto para itens de Comunicação e Promoção, incluindo itens de Tecnologia da Informação (TI) e **atendimento** ao público, imprensa e redes sociais, com a indicação quantitativa de valores para cada categoria.

Planilha Financeira						
Memória de Cálculo						
Item	Descrição da Despesa	Referência de preço (Indicar justificativa caso não utilize de preço público)	Unidade de Medida	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total

4.2 Plano de mobilização de recursos complementares

4.2.1. Não haverá recursos complementares para a execução do objeto do Edital, sendo assim, a entidade selecionada receberá dotação orçamentária exclusivamente da Secretaria de Estado de **Atendimento à Comunidade** do Distrito Federal.

5. CRONOGRAMA DE TRABALHO

5.1 A proposta a ser submetida deve conter uma proposição de cronograma de trabalho para o período de 14 (quatorze) meses de desenvolvimento da parceria. A planilha do Cronograma de Trabalho deverá constar os prazos de realização das atividades relativas às fases de:

5.1.1. Planejamento Técnico - 1 mês

5.1.2. Execução - 12 meses

5.1.3. Prestação de Contas – 1 mês

CRONOGRAMA DE TRABALHO				
Etapa	Ação	Duração (dias)	Previsão de Início	Previsão de Término
Planejamento Técnico				
Execução				
Prestação de Contas				