ANEXO III

PLANO DE TRABALHO

1. **Mini Currículo ou Mini portfólio da organização:**

Proponente cultural e líder comunitária atuante no Município de Pinhão - PR, com mais de 10 anos de experiência contínua na gestão, planejamento e execução de atividades sociais e culturais voltadas para o fortalecimento de vínculos comunitários e acolhimento de famílias em situação de vulnerabilidade social. Desenvolve ações e projetos socioeducativos no bairro Vila Caldas, com forte inserção e articulação junto à comunidade local no espaço da Igreja da Fé instituição com 26 anos de relevância e impacto territorial na região. Possui sólida bagagem na coordenação de equipes voluntárias, facilitação de oficinas e promoção de iniciativas de inclusão.

Resumo do projeto:

O projeto será executado no barracão da Igreja da Fé, no bairro Vila Caldas, em Pinhão - PR, localidade com altos índices de vulnerabilidade social e escassez de oportunidades de formação e fruição cultural para o público feminino. A iniciativa promove a descentralização cultural ao unir a gastronomia afetiva, a cultura local e a saúde emocional, criando um espaço seguro de convivência, salvaguarda do patrimônio imaterial e aprendizado prático.
Durante 2 meses, serão realizados 8 encontros gratuitos semanais com temas específicos, onde 50 participantes aprenderão panificação e culinária artesanal com foco na identidade cultural do município de Pinhão, combinadas com dinâmicas de apoio emocional e círculos de conversa conduzidos por um profissional de psicologia.
O projeto promove o fortalecimento de vínculos culturais , eleva a autoestima, combate o isolamento social, valoriza a diversidade cultural e oferece conhecimentos que geram renda rápida. Como ações de encerramento e difusão cultural, o projeto prevê a produção de um livreto de receitas tradicionais e a realização de um grande Festival Gastronômico Cultural aberto aos participantes.

Abaixo, detalha-se a imersão cultural e terapêutica de cada sábado, pensada para que cada oficina seja uma experiência completa de resgate identitário e hospitalidade:

- **Encontro 1: O pão que une famílias (Panificação e Identidade Cultural:** Aula prática inaugural focada nas técnicas básicas de introdução à panificação artesanal e de fermentação biológica. As participantes aprenderão conceitos sobre o tempo de descanso da massa, a sova correta e a modelagem de pães caseiros tradicionais, resgatando a culinária como um ato de afeto e bem cultural. Simultaneamente, durante os períodos de espera do crescimento da massa, será realizada uma acolhedora roda de conversa conduzida por um psicólogo profissional. Essa dinâmica abordará o sentimento de pertencimento comunitário, o fortalecimento da autoestima feminina e o resgate das memórias afetivas ligadas ao aroma e ao sabor do pão na infância de cada participante, quebrando o isolamento social logo no primeiro dia.

- **Encontro 2: Receitas de avós (Salvaguarda do Patrimônio Imaterial):**

Encontro inteiramente dedicado à pesquisa, resgate e registro sistemático de receitas históricas, culinárias e práticas de panificação tradicionais que foram passadas de geração em geração no município de Pinhão. As participantes serão estimuladas a trazer anotações, cadernos antigos de suas famílias e memórias orais para compartilhar com o grupo. Este encontro marca o início oficial da pesquisa de campo e da construção coletiva do Livro de Receitas Culturais da comunidade. Sob a mediação da equipe, as mulheres debaterão as origens dos pratos, as adaptações dos ingredientes ao longo do tempo e a importância da transmissão do saber cultural e afetivo. Um profissional de psicologia conduzirá um círculo de diálogo focado na valorização da ancestralidade, no papel da mulher e da memória local e no fortalecimento da identidade e dos vínculos geracionais.

- **Encontro 3: Chás e saberes populares:** Oficina teórico-prática voltada para o reconhecimento, a salvaguarda e o uso gastronômico e terapêutico das ervas, raízes e plantas medicinais nativas da região de Pinhão. A atividade resgatará a riqueza cultural do conhecimento botânico tradicional, historicamente transmitido pelas matriarcas locais. As participantes aprenderão as técnicas corretas de infusão e colheita sustentável, compreendendo como esses elementos se integram à identidade alimentar do Paraná. Paralelamente, em um ambiente acolhedor, o psicólogo/terapeuta conduzirá uma roda de conversa estruturada sobre o autocuidado integral da mulher e a saúde mental comunitária. Serão ensinadas técnicas práticas de controle da ansiedade e manejo do estresse por meio da atenção plena e da respiração, utilizando o momento do preparo e da degustação dos chás como uma ferramenta ativa de relaxamento, fortalecimento da autoestima e o conhecimento da nossa cultura local.

- **Encontro 4: Cozinhando em família (Integração e Cultura Geracional):** Oficina prática de culinária afetiva realizada com a presença obrigatória das participantes acompanhadas por seus filhos e filhas, estabelecendo um canal direto para a transmissão viva da cultura gastronômica local entre diferentes gerações. A atividade prática será focada no preparo coletivo de receitas simples, lúdicas e seguras para o ambiente de cozinha, onde mães e filhos dividirão tarefas manuais básicas. Sob a supervisão direta da equipe técnica e em total conformidade com as diretrizes de proteção integral, o encontro contará com dinâmicas lúdicas, jogos cooperativos e intervenções psicossociais coordenadas pelo psicólogo do projeto. Essas ações serão direcionadas para o fortalecimento dos vínculos familiares, o exercício da comunicação não violenta no lar, o estímulo ao afeto e a superação de conflitos cotidianos. Como salvaguarda legal e institucional.

- **Encontro 5: Biscoitos e emoções (Arte, Estética e Culinária):** Aula prática intensiva e minuciosa focada no desenvolvimento de habilidades em confeitaria artesanal, com ênfase na modelagem e na decoração artística de biscoitos. As participantes aprenderão técnicas tradicionais de preparo de massas, corte preciso, uso de glacê e aplicação de corantes naturais, resgatando as estéticas visuais típicas das festividades religiosas e celebrações populares históricas do município de Pinhão. Enquanto realizam o trabalho manual delicado e repetitivo, que exige foco e paciência, o profissional de psicologia conduzirá um círculo de diálogo terapêutico estruturado. Essa intervenção psicossocial utilizará a plasticidade da modelagem e a doçura do processo culinário como metáforas vivas para abordar temas complexos como o perdão, a ressignificação de traumas e a superação de mágoas e culpas arraigadas. O ambiente será planejado para estimular a escuta empática entre as mulheres e a transformação de vivências dolorosas em expressões artísticas comestíveis, fortalecendo a resiliência psicossocial do grupo e a cultura local.

- **Encontro 6: Sabores do Paraná (História e Cultura Alimentar**
  Oficina gastronômica de imersão focada na pesquisa e no preparo prático de pratos típicos da culinária tradicional do estado, elegendo como protagonista central o **pinhão**, semente da araucária e símbolo máximo da identidade cultural e econômica de Pinhão - PR. As participantes aprenderão técnicas tradicionais e releituras contemporâneas de manipulação do ingrediente, incluindo processos de cozimento, descasque eficiente, moagem e incorporação em massas de panificação e pratos salgados afetivos. Durante a atividade de cozinha, o oficineiro conduzirá uma contextualização histórica e antropológica sobre a herança alimentar deixada pelos povos indígenas, tropeiros e imigrantes da região, demonstrando como o pinhão moldou os hábitos locais e culturais da cidade. Paralelamente, o profissional de psicologia mediará uma dinâmica psicossocial estruturada em grupo focada nos conceitos de gratidão, pertencimento e ancestralidade. As mulheres serão estimuladas a traçar paralelos entre a resistência da araucária e suas próprias trajetórias de superação, promovendo a partilha e a valorização das histórias de vida, origens culturais e saberes de cada participante no espaço comunitário.

- **Encontro 7: Culinária Solidária e Mesa Posta (Ação Comunitária e Cultura do Acolhimento):** Oficina prática voltada para a produção em larga escala e de forma totalmente coletiva de pães artesanais e produtos de panificação. O foco central está na partilha e na responsabilidade social, sendo toda a produção desse dia embalada de maneira cuidadosa pelas próprias participantes e destinada à doação imediata para famílias em situação de extrema vulnerabilidade social no próprio bairro Vila Caldas. Complementarmente à panificação solidária, o encontro oferecerá uma instrução teórico-prática sobre a cultura e a história da mesa posta, abordando conceitos fundamentais de hospitalidade, etiqueta social e a importância do momento da refeição como um espaço de conexão humana. Em paralelo ao trabalho de montagem da mesa, o profissional de psicologia conduzirá uma intervenção psicossocial voltada para o desenvolvimento de técnicas de comunicação assertiva, resolução pacífica de conflitos e escuta empática. O objetivo é utilizar o ato de preparar e servir a mesa como uma ferramenta pedagógica para a melhoria das dinâmicas afetivas familiares, promovendo o respeito mútuo, a cooperação doméstica e o fortalecimento dos relacionamentos interpessoais cotidianos.

- **Encontro 8: Festival Gastronômico Cultural (Difusão e Celebração da Cultura Local):** Grande evento público, festivo e integrativo de encerramento do projeto, projetado para servir como a contrapartida social oficial exigida pelo item 9 do edital. A ação será aberta a todos os participantes e contará com uma exposição cultural de impacto, onde os pratos típicos desenvolvidos ao longo dos dois meses ,com destaque para as receitas tradicionais à base de pinhão serão apresentados e disponibilizados para degustação totalmente gratuita. O ambiente do barracão da Igreja da Fé será transformado em um polo de fruição cultural descentralizado, animado por uma apresentação de música ao vivo com artistas locais cadastrados no município, promovendo o fomento da cadeia produtiva da região. Durante a celebração, haverá a distribuição gratuita e universal do livreto impresso de receitas afetivas e culturais, construído coletivamente com as 50

participantes. O profissional de psicologia e a coordenação realizarão um ato de encerramento simbólico, entregando certificados de participação para as mulheres, celebrando a elevação da autoestima, o rompimento do isolamento social e a conquista da autonomia comunitária de cada participante.

- **Objetivos do projeto.**
  Promover o resgate do patrimônio cultural imaterial, a saúde emocional e a inclusão social no bairro Vila Caldas. Isso será feito por meio de um programa gratuito de 2 meses de vigência com 8 encontros de gastronomia afetiva e apoio psicossocial para até 50 mulheres da comunidade.

  Descentralizar o acesso à cultura: Oferecer atividades formativas gratuitas, utilizando a estrutura do barracão da Igreja da Fé como polo cultural comunitário.

  Resgatar e valorizar receitas históricas de Pinhão: Focar especialmente no uso gastronômico, na panificação afetiva e no resgate cultural de receitas tradicionais utilizando o **pinhão**, ingrediente símbolo da identidade local.

  Promover a integração comunitária: Realizar como contrapartida o Festival Gastronômico Cultural com música ao vivo e degustação gratuita para a comunidade.

  Metas:

  Meta 1 (Divulgação): Produzir e distribuir folders informativos no Bairro Vila Caldas para ampla divulgação das oficinas gratuitas e inscrições.
  Meta 2 (Público): Beneficiar diretamente 50 mulheres em situação de vulnerabilidade social com vagas 100% gratuitas nas oficinas culturais.
  Meta 3 (Carga Horária): Realizar 8 encontros temáticos práticos e terapêuticos de formação cultural, salvaguarda gastronômica regional e apoio psicológico.
  Meta 4 (Memória e Registro): Construir coletivamente e produzir 1 livreto impresso de receitas afetivas e culturais históricas de Pinhão, documentando os saberes tradicionais e os pratos à base de pinhão desenvolvidos pelas participantes.
  Meta 5 (Contrapartida Comunitária): Realizar 1 evento público de encerramento (Festival Gastronômico Cultural) com exposição das alunas, degustação gratuita dos pratos e apresentação de música ao vivo para a comunidade local.

  Perfil do público a ser atingido pelo projeto:
  Mulheres, mães, donas de casa, jovens e idosas residentes do bairro Vila Caldas (Rua Expedicionário Amarílio), em Pinhão - PR. O projeto priorizará mulheres em situação de vulnerabilidade social, chefes de famílias monoparentais, desempregadas ou que buscam na culinária e na panificação artesanal uma alternativa de complementação da renda doméstica. A faixa etária estimada compreende mulheres a partir de 18 anos, totalizando 50 participantes diretas.

Medidas de acessibilidade empregadas no projeto:

(Marque quais medidas de acessibilidade serão implementadas ou estarão disponíveis para a participação de Pessoas com deficiência - PCD´s, tais como, intérprete de libras, audiodescrição, entre outras medidas de acessibilidade a pessoas com deficiência, idosos e mobilidade reduzida, conforme Instrução Normativa MINC nº 10/2023)

Acessibilidade arquitetônica:
(x) rotas acessíveis, com espaço de manobra para cadeira de rodas; ( ) piso tátil;
( ) rampas;
( ) elevadores adequados para pessoas com deficiência; ( ) corrimãos e guarda-corpos;
(x) banheiros femininos e masculinos adaptados para pessoas com deficiência;
( ) vagas de estacionamento para pessoas com deficiência;
( ) assentos para pessoas obesas; (x) iluminação adequada;
( ) Outra

Acessibilidade comunicacional:
( ) Língua Brasileira de Sinais - Libras; ( ) sistema Braille;
( ) sistema de sinalização ou comunicação tátil; ( ) audiodescrição;
( ) legendas;
(x) linguagem simples;
( ) textos adaptados para leitores de tela;
( ) Outra ___

Acessibilidade atitudinal:
(x) capacitação de equipes atuantes nos projetos culturais;
( ) contratação de profissionais com deficiência e profissionais especializados em acessibilidadecultural;
( ) formação e sensibilização de agentes culturais, público e todos os envolvidos na cadeia produtiva cultural; e
(x) outras medidas que visem a eliminação de atitudes capacitistas.

Informe como essas medidas de acessibilidade serão implementadas ou disponibilizadas de acordo com o projeto proposto.
O projeto garantirá o acesso e a permanência de mulheres com deficiência (PCD), mobilidade reduzida ou idosas por meio das seguintes ações práticas:

Acessibilidade Arquitetônica:

O barracão da Igreja da Fé possui rotas acessíveis com entrada em nível totalmente plana, sem degraus ou barreiras físicas. O layout interno das mesas e bancadas de culinária será planejado com corredores amplos (mínimo de 1,20m) para garantir espaço de manobra para cadeiras de rodas e andadores de alunas idosas. O espaço conta com iluminação adequada e difusa para o trabalho seguro na cozinha e possui banheiros adaptados para pessoas com deficiência.

Acessibilidade Comunicacional:

Será adotada a linguagem simples em todas as etapas do projeto. Os folders informativos, cartazes de divulgação e o livreto de receitas final utilizarão fontes ampliadas, cores de alto contraste e textos diretos de fácil compreensão. Isso garantirá o entendimento por parte de mulheres idosas, com baixa visão, baixa escolaridade ou com deficiência intelectual leve.

Acessibilidade Atitudinal:

A equipe de coordenação, a instrutora de culinária e o psicólogo passarão por uma capacitação e orientação prévia antes do início das oficinas. Essa preparação visa combater o preconceito, eliminar totalmente as atitudes capacitistas e garantir um suporte humanizado e individualizado. As dinâmicas psicológicas serão conduzidas com foco no acolhimento, respeitando o tempo de fala, as limitações emocionais e a autonomia de cada mulher.

Estratégia de divulgação
Apresente os meios que serão utilizados para divulgar o projeto. ex.: impulsionamento em redes sociais.
-Distribuição de Folders: Impressão e entrega de panfletos/folders informativos.
-Grupos de Mensagens (WhatsApp): Disparos de cards digitais e áudios informativos nos grupos de moradores do bairro.
- Divulgação das oficinas pelas redes, facebook, whatsapp,instagran.

Data de início da execução do projeto: 19/09/2026

Data de término da execução do projeto: 14/11/2026

Equipe
A equipe será coordenada pelo proponente e os demais profissionais técnicos e de apoio serão contratados imediatamente após a aprovação e liberação dos recursos do edital, valorizando os trabalhadores da cultura local.

Nome do profissional/empresa	Função no projeto	CPF/CNPJ	Mini currículo
Ana Paula Amaral	Coordenadora Geral e Gestora de Atividades	06640706989	Proponente cultural e líder comunitária atuante no Município de Pinhão - PR, com mais de 10 anos de experiência contínua na gestão, planejamento e execução de atividades sociais, formativas e culturais voltadas para o fortalecimento de vínculos comunitários e acolhimento de famílias. Desenvolve ações e projetos socioeducativos, junto à comunidade local no espaço da Igreja da Fé — instituição com 26 anos de relevância e impacto territorial na região. Possui sólida bagagem na coordenação de equipes voluntárias e promoção de iniciativas de inclusão.
A definir	Oficineiro(a) Gastronômico (a)	A definir após a aprovação	Profissional técnico com experiência em panificação e culinária regional, a ser selecionado e contratado com recursos do edital após a liberação da verba, visando valorizar os trabalhadores da cultura local.
A definir	Psicólogo(a) / Facilitador(a) de Círculos de Conversa	A definir após a aprovação	Profissional graduado em Psicologia, a ser selecionado e contratado após a aprovação, responsável por conduzir dinâmicas de acolhimento, fortalecimento

			de vínculos e elevação da autoestima com as participantes durante o projeto.
A definir	Auxiliar de Cozinha e Apoio Logístico	A definir após a aprovação	Profissional de apoio local a ser contratado após a aprovação do projeto para auxiliar na organização do espaço, controle de insumos e suporte às alunas durante as oficinas semanais.

Cronograma de Execução

Descreva os passos a serem seguidos para execução do projeto, incluindo ATIVIDADE, ETAPA, DESCRIÇÃO, INÍCIO e FIM. Use o modelo de quadro a seguir:

Atividade	Etapa	Descrição	Inicio	Fim
Planejamento e Preparação	Pré-produção	Reuniões de alinhamento com a equipe (psicólogo, assistentes), compra de insumos de panificação e contratação dos serviços gráficos.	19/09/2026	23/09/2026
Divulgação e Inscrições	Execução	Impressão e distribuição de folders no bairro Vila Caldas, divulgação local e abertura das inscrições para as 50 vagas gratuitas.	24/09/2026	25/09/2026
Oficina Prática - Encontro 1	Execução	Realização do Encontro 1: "O pão que une famílias" (Panificação artesanal e dinâmica de psicologia sobre pertencimento).	26/09/2026	26/09/2026
Oficina Prática - Encontro 2	Execução	Realização do Encontro 2: "Receitas de avós" (Resgate gastronômico tradicional regional e início do recolhimento de receitas).	03/10/2026	03/10/2026
Oficina Prática - Encontro 3	Execução	Realização do Encontro 3: "Chás e saberes populares" (Cultura de ervas locais e roda sobre autocuidado com psicólogo).	10/10/2026	10/10/2026
Oficina Prática - Encontro 4	Execução	Realização do Encontro 4: "Cozinhando em família" (Oficina integrativa com pais e filhos para fortalecimento de vínculos).	17/10/2026	17/10/2026
Oficina Prática - Encontro 5	Execução	Realização do Encontro 5: "Biscoitos e emoções" (Modelagem culinária e círculo de diálogo guiado focado no perdão).	24/10/2026	24/10/2026
Oficina Prática - Encontro 6	Execução	Realização do Encontro 6: "Sabores do Paraná" (Preparo de pratos típicos com foco em receitas tradicionais utilizando o pinhão e dinâmica sobre gratidão).	31/10/2026	31/10/2026
Oficina Prática - Encontro 7	Execução	Realização do Encontro 7: "Culinária Solidária e Mesa Posta" (Produção para doação comunitária, etiqueta, hospitalidade e comunicação).	07/11/2026	07/11/2026
Compilação e Diagramação	Pós-produção	Organização das receitas recolhidas, diagramação visual e impressão gráfica dos livretos físicos das participantes.	09/11/2026	13/11/2026
Festival Gastronômico Cultural	Contrapartida	Realização do Encontro 8: Grande evento aberto de encerramento, exposição, degustação gratuita, música ao vivo e entrega dos livretos.	14/11/2026	14/11/2026
Relatório Final	Pós-produção	Organização de fotos, clipping, listas de presença e envio da prestação de contas do cumprimento do objeto para a prefeitura.	16/11/2026	19/11/2026

2. Planilha orçamentária

Item	Descrição do Item	Qtd	Unidade	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa / Referência de Mercado
1	Coordenador do Projeto / Oficineiro Gastronômico	1	Verba	R$ 3.100,00	R$ 3.100,00	Planejamento geral, execução das receitas dos 8 encontros e coordenação metodológica do projeto.
2	Auxiliar de Cozinha e Apoio Logístico	1	Verba	R$ 1.200,00	R$ 1.200,00	Apoio na organização do espaço, higienização de utensílios e suporte direto às alunas durante as atividades culinárias.
3	Psicólogo(a) / Facilitador(a) de Círculos de Conversa	6	Encontros	R$ 150,00	R$ 900,00	Condução profissional das 6 dinâmicas específicas sobre saúde emocional, autoestima e escuta ativa previstas no cronograma.
4	Insumos e Ingredientes (Farinha, pinhão, fermento, recheios e embalagens)	1	Verba	R$ 2.700,00	R$ 2.700,00	Matéria-prima para a execução das oficinas de panificação. Valores baseados na média de preço do mercado atacadista regional (Dalpozzo).
5	Material de Divulgação e Impressão do Livro de Receitas	1	Verba	R$ 600,00	R$ 600,00	Impressão de folders de divulgação local e dos livretos de receitas das participantes. Valores baseados em orçamentos da GRAFICA SHOPEE.
6	Apoio de Consumo do Espaço (Gás de cozinha, água e luz do Barracão)	2	Mês	R$ 450,00	R$ 900,00	Despesas de consumo da cozinha comunitária. Valor baseado na média local de recargas de botijão de gás e taxas institucionais.
7	Atração Musical e Insumos do Festival de Encerramento	1	Verba	R$ 600,00	R$ 600,00	Contratação de músico local para a contrapartida (Festival) e aquisição de materiais descartáveis para a divulgação pública.
	VALOR TOTAL DO PROJETO				**R$ 10.000,00**	**Cálculo exato homologado conforme regras do edital.**

3-Informe se o projeto prevê apoio financeiro, tais como cobrança de ingressos, patrocínio e/ou outras fontes de financiamento. Caso positivo, informe a previsão de valores e onde serão empregados no projeto.
(x) Não, o projeto não possui outras fontes de recursos financeiros ( ) Apoio financeiro municipal
( ) Apoio financeiro estadual
( ) Recursos de Lei de Incentivo Municipa
( ) Recursos de Lei de Incentivo Estadual
( ) Recursos de Lei de Incentivo Federal ( ) Patrocínio privado direto
( ) Patrocínio de instituição internacional ( ) Doações de Pessoas Físicas
( ) Doações de Empresas ( ) Cobrança de ingressos
( ) Outros
Se o projeto tem outras fontes de financiamento, de
talhe quais são, o valor do financiamento e onde os recursos serão empregados no projeto.

1. O projeto prevê a venda de produtos/ingressos?
Não

2. Documentos complementares.

Caso queira, junte documentos que auxiliam na análise do seu projeto e da sua equipe técnica, tais como currículos e portfólios, entre outros documentos que achar necessário.