



AFADEFI

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC
Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

Ofício nº 006/2021

Balneário Camboriú, 10 de novembro de 2021.

Prezado Senhor,

Estamos enviando a relatório de prestação de contas referente ao mês de outubro de 2021, do Termo de fomento nº 010/2021, referente ao edital 002/2021, firmado entre a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, por intermédio da Fundação Municipal de Esportes (FME) e a Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos (AFADEFI)

Sem mais para o momento, reiteramos nossos protestos de elevada estima e consideração.

Atenciosamente,

Evandro Prezzi
Presidente da AFADEFI



AFADEFI

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC
Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

Ofício nº 006/2021

Balneário Camboriú, 10 de novembro de 2021.

Prezado Senhor,

Estamos enviando a relatório de prestação de contas referente ao mês de outubro de 2021, do Termo de fomento nº 010/2021, referente ao edital 002/2021, firmado entre a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, por intermédio da Fundação Municipal de Esportes (FME) e a Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos (AFADEFI)

Sem mais para o momento, reiteramos nossos protestos de elevada estima e consideração.

Atenciosamente,

Evandro Prezzi
Presidente da AFADEFI

BALANCETE DE PRESTAÇÃO DE CONTAS DE RECURSOS ANTECIPADOS

OUTUBRO 2021

ANEXO 01

UNIDADE CONCEDENTE: Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú.

COMPLEMENTO: FUNDESPORTE.

ORDENADOR DA DESPESA: OSMAR DE MIRANDA

ENTIDADE BENEFICIADA: ASSOCIAÇÃO DE APOIO AS FAMÍLIAS DE DEFICIENTES FÍSICOS - AFADEFI

CNPJ: 05.405.039/0001-02

FONE: 47-3366-0678

ENDEREÇO: Rua 1500 nº 1837 Centro

CEP: 88330-528

E-MAIL: afadefi.bal@hotmail.com

RESPONSÁVEL: Evandro Prezzi

CPF: ██████████

NOTA DE EMPENHO Nº

DATA:

VALOR: 2.100,00

CONVÊNIO PMBC/SEAG Nº

DATA:

DEPÓSITO EM:

AUTORIZAÇÃO LEGISLATIVA Nº


DATA:

Parcela 06 R\$ 2.100,00

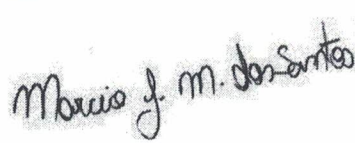
HISTÓRICO FIEL DA FINALIDADE: Viabilizar a contratação de 1 (um) nutricionista – 15 - Viabilizar a contratação de 1 (um) técnico da modalidade de tênis de mesa – 10h, aquisição de uniformes e equipamentos esportivo

| DOCUMENTO | | HISTÓRICO | RECEBIMENTOS | PAGAMENTOS |
|---------------|------------|---|--------------|--------------|
| NÚMERO | DATA | | | |
| REPASSE | 28/10/2021 | Parcela nº 06 | R\$ 2.100,00 | |
| TARIFA | 28/11/2021 | Tarifa de manutenção de contas | | R\$ 84,00 |
| NF:05 | 04/11/2021 | Pgto nutricionista 15 horas semanais | | R\$ 1.040,00 |
| NF:05 | 04/11/2021 | Pgto técnico de tênis de mesa 10 horas semanais | | R\$ 640,00 |
| Transferência | 04/11/2021 | Recursos próprios da entidade | R\$ 84,00 | |
| GUIA | 04/11/2021 | Pgto Guia Previdência Social | | R\$ 420,00 |
| Aplicação | 04/11/2021 | Juros de aplicação | R\$ 0,34 | |
| Transferência | 04/11/2021 | Devolução para o FUNDESPORTE | | R\$ 0,34 |
| TOTALS | | | R\$ 2.184,34 | R\$ 2.184,34 |

LOCAL E DATA: Balneário Camboriú, 10 de novembro 2021.



 EVANDRO PREZZI.
 PRESIDENTE DA AFADEFI.



 MARCIO JOSÉ MARCHI DOS SANTOS,
 TESOUREIRO DA AFADEFI.



Consultas - Extrato de conta corrente

Cliente - Conta atual

Agência 5271-X
 Conta corrente 10047-1 ASSOC DE APOIO AS FAMILIA
 Período do extrato de 25 / 10 / 2021 até 04 / 11 / 2021

Lançamentos

| Dt. balancete | Dt. movimento | Ag. origem | Lote | Histórico | Documento | Valor R\$ | Saldo |
|--|---------------|------------|-------|--|---------------------|------------|------------|
| 07/10/2021 | | 0000 | 00000 | 000 Saldo Anterior | | | 0,00 C |
| 28/10/2021 | | 0000 | 14134 | 612 Recebimento Fornecedor | 509.731 | 2.100,00 C | |
| | | | | FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE ESPORTES DE B | | | |
| 28/10/2021 | | 0000 | 13113 | 435 Tarifa Pacote de Serviços | 873.010.901.242.092 | 84,00 D | |
| | | | | Cobrança referente a 11/10/2021 | | | |
| 28/10/2021 | | 0000 | 00000 | 345 BB RF Automatico Empresa | 5 | 2.016,00 D | 0,00 C |
| 04/11/2021 | | 5271 | 05271 | 144 Transferência enviada | 551.489.000.044.361 | 1.040,00 D | |
| | | | | 04/11 1489 44361-1 ANNY CAROLINE | | | |
| 04/11/2021 | | 5271 | 05271 | 393 TED Transf.Eletr.Disponiv | 110.401 | 640,00 D | |
| | | | | 341 6615 04335549911 JOSE GAMBA NETO | | | |
| 04/11/2021 | | 5271 | 05271 | 870 Transferência recebida | 555.271.000.313.233 | 84,00 C | |
| | | | | 04/11 5271 313233-1 AFADEFI ASSOC | | | |
| 04/11/2021 | | 5271 | 05271 | 196 INSS Arrecadação | 110.402 | 420,00 D | |
| | | | | GPS- Ident.: 5405039000102 - 10/2021 | | | |
| 04/11/2021 | | 5271 | 05271 | 144 Transferência enviada | 551.489.000.059.500 | 0,34 D | |
| | | | | 04/11 1489 FUNDESPOR 00005405039000102 | | | |
| 04/11/2021 | | 0000 | 00000 | 999 S A L D O | | | 2.016,34 D |
| Invest.com Resgate Autom. | | | | | | | 2.016,34 C |
| Saldo | | | | | | | 0,00 C |
| Juros * | | | | | | | 0,00 |
| Data de Debito de Juros | | | | | | | 30/11/2021 |
| IOF * | | | | | | | 0,00 |
| Data de Debito de IOF | | | | | | | 01/12/2021 |
| Saldo de fundos de investimento | | | | | | | |
| RF Automático Empres | | | | | | | 2.017,80 |

Transação efetuada com sucesso por: J9482747 EVANDRO PREZZI.



AFADefi

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC
Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

DECLARAÇÃO

Declaramos para os devidos fins que os valores depositados na conta n. 100471 do FUNDESPORTE, nos importes de **R\$ 84,00** (oitenta e quatro reais), correspondem às seguintes compensações pagamento de manutenção de conta corrente e tarifa de transferência.

Por ser expressão da verdade, firmo a presente.

Balneário Camboriú, 10 de novembro de 2021.

Evandro Prezzi
Presidente da AFADefi

**Transferências entre contas correntes BB**G335041409416453021
04/11/2021 14:20:28**Debitado**

Nome AFADEFI ASSOC APOIO FAMIL
Agência 5271-X
Conta corrente 313233-1

Creditado

Nome ASSOC DE APOIO AS FAMILIA
Agência 5271-X
Conta corrente 10047-1
Valor 84,00
Data Nesta data

Transação efetuada com sucesso por: J9482747 EVANDRO PREZZI.

Serviço de Atendimento ao Consumidor - SAC 0800 729 0722

Ouvidoria BB 0800 729 5678
Para deficientes auditivos 0800 729 0088



AFADEFI

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC*

*Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins, que o valor de R\$ 0,34 (trinta e quatro centavos) foi devolvido para o FUNDESPORTE, referente juros de aplicação.

para que produza os devidos efeitos passo a presente declaração aos 10 dias do mês de novembro de 2021.

Evandro Prezzi
Presidente da AFADEFI

**Depósito Identificado - Entre contas correntes BB - 3o nível****Debitado**

Nome ASSOC DE APOIO AS FAMILIA
Agência 5271-X
Conta corrente 10047-1

Creditado

Nome FUNDESPORTEBC
Agência 1489-3
Conta corrente 59500-4
Valor 0,34
Identificador 1 05405039000102
Identificador 3 05405039000102
Data Nesta data

Transação efetuada com sucesso por: J9482747 EVANDRO PREZZI.

Serviço de Atendimento ao Consumidor - SAC 0800 729 0722

Ouvidoria BB 0800 729 5678
Para deficientes auditivos 0800 729 0088



AFADefi

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC
Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que o recurso no valor de R\$ 2.100,00 (dois mil e cem reais), referente às parcela 06 do Termo de fomento nº 010/2021, referente ao Edital 002/2021, firmado entre a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, por intermédio da Fundação Municipal de Esporte (FME) e a Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos (AFADefi), foi aplicado em observância aos devidos fins a que se destina, tendo sido escriturado nos registros contábeis da AFADefi, permanecendo à disposição dos órgãos de fiscalização e auditoria para os exames que se fizerem necessários.

Outrossim, declaro ainda que a documentação comprobatória da realização das despesas não foi utilizada em outro convênio/acordo/ajuste/termo.

E para que produza os devidos efeitos passo a presente declaração aos 10 dias do mês de novembro de 2021.

Evandro Prezzi
Presidente da AFADefi



AFADEFI

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC*

*Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

ATESTADO

Eu, EVANDRO PREZZI, Presidente da AFADEFI, atesto para os devidos fins que os materiais e serviços que constam nos documentos fiscais apresentados, foram recebidos ou prestados e estão em conformidade com as especificações nele consignadas.

E para que produza os devidos efeitos passo a presente declaração aos 10 dias do mês de novembro de 2021

Evandro Prezzi
Presidente da AFADEFI



AFADEFI

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC
Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.*

DECLARAÇÃO

Declaramos para os devidos fins e a quem possa interessar que a prestação de contas referente à 06 parcela do Termo de Fomento nº 010/2021, referente ao edital 002/2021 firmado entre a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, por intermédio da Fundação Municipal de Esportes (FME) e a Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos (AFADEFI), será pública a partir de 20/11/2021 no site oficial da AFADEFI: <https://afadefi.com.br>

Por ser expressão da verdade, firmamos a presente.

Balneário Camboriú, 10 de novembro de 2021.

Evandro Prezzi
Presidente da AFADEFI



AFADEFI

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02
Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

PARECER DO CONSELHO FISCAL

O Conselho Fiscal da Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos – AFADEFI, inscrita no CNPJ 05.405.039/0001-02, no uso de suas atribuições legais, após haver precedido ao exame dos documentos que compõe a Prestação de Contas referente às parcela 06 do Termo de fomento nº 010/20210, referente ao edital 002/2021 firmado entre a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, por intermédio da Fundação Municipal de Esportes(FME) e a Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos (AFADEFI), manifesta-se favoravelmente ante à regularidade das contas e documentos comprobatórios apresentados, opinando pela sua aprovação.

Balneário Camboriú, 10 de novembro de 2021.

CONSELHO FISCAL:

Marcílio dos Santos

CPF: [REDACTED]

Alvonir Gregório Pedroni

CPF: [REDACTED]

Hélio Gonçalves

CPF: [REDACTED]

Débora Uhlmann

CPF: [REDACTED]

Márcia Pereira

CPF: [REDACTED]

Cristiana Ludtke de Oliveira

CPF: [REDACTED]



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ
SECRETARIA DA FAZENDA



Número da Nota Fiscal
6

Série: EA

Data Emissão: 27/10/2021

Certificação: 6124D-58E50

NOTA FISCAL AVULSA DE SERVIÇOS ELETRÔNICA - NFS-E

DADOS DO PRESTADOR

Nome/Razão Social: ANNY CAROLINE DE BASSI
Nome Fantasia: ANNY CAROLINE DE BASSI
CNPJ/CPF: ██████████
Endereço: 2870
Bairro: CENTRO
Município: BALNEÁRIO CAMBORIÚ
E-mail: annybassi4@gmail.com

Cód. único: 185708

PIS/PASEP: 15721541273
Nº: 830
Compl.: CASA
UF: SC CEP: 88330-360
Telefone: 47999659530

DADOS DO TOMADOR

Nome/Razão Social: AFADEFI-ASSOC.APOIO DEFICIENTES FISICOS
CNPJ/CPF: 05.405.039/0001-02
Endereço: RUA 1500
Bairro: CENTRO
Município: BALNEÁRIO CAMBORIÚ
E-mail: cassio@organizecontabilidade.com.br

Insc. Municipal: 105648

Insc. Estadual:
Nº: 1837
Compl.:
UF: SC CEP: 88330-528
Telefone: 4733635194

DISCRIMINAÇÃO DO SERVIÇO

SERVIÇOS DE NUTRICIONISTA REFERENTE AO MÊS DE OUTUBRO

| Item | Tributável | Qtde. | Vi. Unitário R\$ | Total R\$ |
|---|------------|-------|------------------|-----------|
| SERVIÇOS DE NUTRICIONISTA REFERENTE AO MÊS DE OUTUBRO | Sim | 1,00 | 1.300,0000 | 1.300,00 |

Certifico que o material/serviço constante deste documento foi recebido/prestado e está em conformidade com as especificações nele contidas.
Balneario, Camboriú, Em 27/10/21
Nome: Evandro Prezzi
Cargo: Presidente da AFADEFI
Assinatura:

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Valor Tributável: R\$ 1.300,00 | Valor não Tributável: R\$ 0,00 | VALOR BRUTO DA NOTA | | | R\$ 1.300,00 |
| Valor Total das Deduções: R\$ 0,00 | Desconto Incondicionado: R\$ 0,00 | Desconto Condicionado: R\$ 0,00 | Base de Cálculo: R\$ 1.300,00 | Alíquota: 2,0000% | Valor do ISS: R\$ 26,00 |
| PIS: 0,000% R\$ 0,00 | COFINS: 0,000% R\$ 0,00 | INSS: 0,000% R\$ 0,00 | IR: 0,000% R\$ 0,00 | CSLL: 0,000% R\$ 0,00 | Outras Retenções: R\$ 0,00 |
| Valor Aproximado de Impostos: Federais R\$ 0,00 Estaduais R\$ 0,00 Municipais R\$ 0,00 | | | VALOR LÍQUIDO DA NOTA | | R\$ 1.300,00 |

ENQUADRAMENTO DO SERVIÇO

4.10 - Nutrição.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Mês de Competência: 10/2021
Recolhimento: Sem Retenção
CNAE:
Observações:

Local do Recolhimento: BALNEÁRIO CAMBORIÚ/SC
Tributação: Tributação por Faturamento (Variável)

Data Geração: 27/10/2021 14:02:08

Impresso em: 28/10/2021 às 14:42:43

O conteúdo deste documento fiscal é de inteira responsabilidade do emissor.

Recebi(emos) de: ANNY CAROLINE DE BASSI
Os serviços constantes nesta Nota Fiscal Avulsa de Serviços Eletrônica.

Data

Assinatura do Recebedor

NOTA FISCAL DE SERVIÇOS ELETRÔNICA
Número: 6
Certificação
6124D-58E50

12



Transferências entre contas correntes BB

G335041409416453009

04/11/2021 14:14:10

Debitado

Nome ASSOC DE APOIO AS FAMILIA
 Agência 5271-X
 Conta corrente 10047-1

Creditado

Nome ANNY CAROLINE DE BASSI
 Agência 1489-3
 Conta corrente 44361-1
 Valor 1.040,00
 Data Nesta data

Transação efetuada com sucesso por: J9482747 EVANDRO PREZZI.

Serviço de Atendimento ao Consumidor - SAC 0800 729 0722

Ouvidoria BB 0800 729 5678

Para deficientes auditivos 0800 729 0088

RECIBO DE PAGAMENTO A AUTÔNOMO - RPA

| | |
|------------|-----------|
| Nro recibo | Nro talão |
| | |

| | |
|---|--------------------------|
| Nome ou razão social da empresa | Matrícula (CNPJ ou INSS) |
| 56 - ASSOCIACAO DE APOIO AS FAMILIAS DE DEFICIENTES FISICOS - AFADefi | 05.405.039/0001-02 |

Recebi da empresa acima identificada, pela prestação dos serviços de SERVIÇOS NUTRICIONISTA, a importância de **R\$ 1.040,00** (um mil e quarenta reais).

Dependentes: 0

Competência: 10/2021

Centro de custo: 3 - CMAS 3

| Salário - Base | Taxa | Valor máximo p/ reembolso |
|----------------|--------|---------------------------|
| R\$ 1300,00 | 0,00 % | R\$ 0,00 |

ESPECIFICAÇÃO

I Valor do serviço prestado R\$ 1.300,00

II Reembolso (0 % Val.Serviço) R\$ 0,00

SOMA R\$ 1.300,00

| Valor já reembolsado no mês | Saldo |
|-----------------------------|-------|
| | |

DESCONTO

III Inss Contribuinte Individual R\$ 260,00

IV R\$ 0,00

V R\$ 0,00

VI R\$ 0,00

VII R\$ 0,00

VIII R\$ 0,00

SOMA R\$ 260,00

Valor líquido R\$ 1.040,00

Assinatura

Carreteiro (cálculo do valor do reembolso)

Aplicar % sobre o valor da mão-de-obra (% do FRETE). O resultado corresponderá ao REEMBOLSO, respeitando como limite máximo o valor registrado no campo SALDO.

Número de Inscrição

NO INSS: 157.21541.27.3

NO CPF:

Documento de identidade

Número Orgão emissor SSP

Localidade

Data

BALNEARIO CAMBORIU

Nome completo

ANNY CAROLINE DE BASSI



AFADEFI

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00

Relatório Nutricional dos Atletas Associados a AFADEFI

Em outubro foi realizado o acompanhamento nutricional de todos os para-atletas integrantes da Associação de Apoio às famílias de Deficientes Físicos, foi realizado uma orientação de como deve ser a alimentação no dia da competição para todos que iriam competir o Meeting Nacional, para aqueles que já haviam atingido as competições alvo e passariam por um período de recuperação o plano alimentar foi adequado e flexibilizado para esse período. Aos que ainda possuem competições alvo na temporada de 2021 o plano alimentar foi mantido ou ajustado conforme necessidade. Ainda com o objetivo de facilitar a compreensão de alguns pacientes com o seguimento do plano alimentar, foi feita atividades lúdicas sobre como montar um prato saudável e a importância de um prato colorido individualmente com cada um, nos casos necessários.

P.P, do sexo feminino, solteira, retorna à consulta referindo ter amado o leite de melão e o requeijão de inhame. Começou a tomar o anticoncepcional direto para não sentir a TPM devido aos treinos pesados, não ficou doente, pela primeira vez (todo inverno ficava doente), continua tomando própolis (queixou-se do gosto), não teve mais casos de caimbrã, queda de cabelo diminuiu em 80%, ansiedade está controlada por enquanto, parou de roer as unhas novamente. Queixa-se de gases apenas quando come muitos ovos, sono está adequado, coloca o celular despertar porque se não acabado dormindo muito. Hábitos intestinais entre tipo 2 e 3 de acordo com a escala de Bristol, com frequência diária de até 2 vezes ao dia. Hábitos urinários (houve piora) tipo 5 e 6 de acordo com a escala colorimétrica, ingestão hídrica próxima a 2L diário. **Recordatório alimentar:** Café da manhã: 2 ovos mexidos + 1 col de sopa de requeijão de inhame + 2 fatias de pão integral + 1 xícara de chá. Lanche: salada de fruta (150g). Almoço: Salada de cenoura, brócolis e beterraba + 2 colheres de servir de arroz branco + 1 pedaço de fígado grande. Pré treino: 1 copo (250ml) de suco natural + 1 dose de creatina. Intra-treino: 1 dose de carbUp em dias de treinos extenuante. Pós treino: 1 fruta. Café da tarde: 1 xícara de café ou chá + 1 fatia de pão integral + 1 banana com mel OU 1 ovo cozido com pão com requeijão. Jantar: 1 colher de servir de arroz + 1 pedaço de fígado ou bife ou 2 ovos + meio prato de salada. Ceia: 1 fruta + 1 xícara de chá. **Recomendações alimentares:** Não coar o suco (preferir fazer de melancia ou melão). Manter recomendações anteriores: Café da manhã: 1 xícara de chá (dias de treino pela manhã 1 xícara de café sem açúcar) + 1 fatia de pão torrada + 1 ovo + 1 fatia de mamão + 1 col de chia OU 1 fatia de pão + pasta de amendoim + 1 banana + canela + ½ dose de whey. Lanche: mix de oleaginosas (2 castanhas do para + 5 castanhas de caju + 1 colher de sopa de semente de abóbora) + 1 damasco desidratado. Almoço: Comece consumindo 1 prato de salada crua + em seguida monte seu prato: 1 col de servir de arroz 7 grãos + 1 concha de feijão (3 vezes na semana *dias que não tiver treino a tarde) + 3 filés sassami de frango + 1 col de servir de legumes (chuchu, abobrinha, beterraba,

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



AFADefi

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos

Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00

beringela, brócolis, vagem...) + 2 a 3 rodela de batata doce ou inhame ou 3 colheres de sopa de pure. Pré treino: RETIRAMOS. Intra-treino: 1 dose de CarbUp em dias de treinos extenuante. Pós treino: 1 fruta + 1 dose de whey + creatina. Café da tarde: 1 xícara de café ou chá sem açúcar + 2 ovos mexidos + tomate + orégano + rúcula ou salsinha + 1 fatia de pão + 1 fruta. Jantar: 1 batata doce pequena assada OU 1 colher de servir de arroz + 1 pedaço de fígado ou bife ou 2 ovos + meio prato de salada. Ceia: se sentir necessidade 1 fruta + 1 xícara de chá.

M.S.R, retorna consulta sentindo-se bem, tranquilo, recém saiu do treino e já veio para a consulta. Refere não estar tendo dificuldades para seguir as orientações, ter aumentando a ingestão de água (esquece de levar garrafa de água para o colégio, mas toma 3 copos de água pela manhã), refere não estar com a memória muito boa, imunidade adequada. Treinos estão indo bem, está ansioso para poder competir. Sono está bom, porém continua com a queixa de dificuldade para pagar no sono (fica assistindo tv com o irmão). Hábitos intestinais permanece tipo 3 de acordo com a escala de Bristol, diariamente média de 3 a 4 vezes ao dia. Hábitos urinários também permanece tipo 4 de acordo com escala colorimétrica, consumo inferior a 1,5L de água por dia. **Recordatório alimentar:** 7:00 café da manhã (2 fatias de pão + margarina + pasta de amendoim + 1 xícara de café preto com 1 colher de sobremesa de açúcar) 9:00 lanche (1 fruta + torta de frango OU fruta + bolacha), 12:00 almoço (2 colheres de servir de arroz + 1 concha grande de feijão + 1 pedaço de carne + 1 copo de suco de pózinho), 16:00 pós treino (as vezes lembra de levar uma banana), 17:30 café da tarde (1 copo de água + 1 dose de whey + 1 fruta), 20:30 jantar (arroz + feijão + galinha ou carne + 1 copo de suco artificial junto com a refeição). **Recomendações:** Ao ir para a escola caminhando consumir 1 garrafa de água, assim como ao ir e voltar do treino; comer pelo menos 1 tipo de salada no almoço (prepare você mesmo a salada); colocar apenas 1 col pequena de açúcar no café; tomar suco no almoço e jantar apenas ao terminar a refeição. Café da manhã (2 fatias de pão integral + pasta de amendoim + 1 banana + café), lanche (o que for oferecido na escola), Almoço (manter o que já vem realizando, porém o suco após a refeição), lanche (1 fruta + 1 dose de whey + 1 col de sopa de aveia + iogurte natural), jantar (manter o que já vem realizando, mas acrescentar 1 tipo de salada).

C.G.C, 16 anos, retorna à consulta sentindo-se bem, relata não ter tido mais sangramento no pé, porém continua com ressecamento em uma perna e coceira, não trouxe os resultados dos exames mas refere não ter tido nenhum resultado alterado, ciclo menstrual continua regular, com muita intensidade (cólica, fluxo e moleza), queixa-se de dor no útero muito forte durante os treinos no período pré menstrual mas diz não ser cólica (recomendado ir ao ginecologista), imunidade está boa, não ficou doente, pele do rosto está com menos acne porém ainda a incomoda um pouco. Treinos está mais específico, diminuiu volume, porém aumentou intensidade. Melhora da disposição, porém queixa-se de sentir um pouco de fome. Sono permanece adequado e tem dormido mais, indo pra cama mais cedo, média de 8 horas

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



AFADefi

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos

Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ: 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº 13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º 08026.004113/2006-00

por noite. Hábitos intestinais está entre 2 e 3, 2 a 3 vezes ao dia. Hábitos urinários permanece tipo 3 e as vezes 4 (escala colorimétrica), está consumindo 1,5L de água por dia. **Recordatório alimentar:** 6:30 café da manhã (1/2 panqueca de banana recheada com mel); 9:45 Lanche (1 fruta (as vezes) + 1/2 panqueca de banana recheada com mel); 12:00 Almoço (Arroz 1 e 1/5 colher de servir + Feijão 1 colher de servir + Carne 1 colher de servir (quantidade considerável) + banana ou manga + salada); 17:15 Café da tarde (1 dose de whey + 2 colheres de sopa de granola + 8 colheres de iogurte natural + 1 fruta + 1 dose de creatina). 20:45 Jantar (Repete o almoço nas mesmas quantidades). **Orientação:** Permanecer com cardápio anterior, apenas acrescentar + 1 ovo e 1 banana no café da manhã: café da manhã ½ Crepioca (2 ovos + 1 banana + 2 col de aveia + canela + recheie com 1 banana ou mel ou pasta de amendoim + 1 col de sopa amendoim). **Lanche** ½ panqueca. **Almoço:** 1 ½ de arroz + 1 concha feijão + 1 pedaço de carne + salada (evitar tomar água ou suco, deixe o suco para levar ao treino). **Pós treino:** Whey + 1 fruta + 8 colheres de iogurte + 2 col de granola + 2 castanhas do pará + 5 g de creatina. **Jantar:** Igual o almoço, porém apenas 1 col de arroz integral. Consumir pelo menos 2 e ½ garrafas de água (grande). Chá de camomila antes de dormir.

M.F.T, do sexo masculino, retorna a consulta bem, disse ter mudado um pouco o treino e não está cansando mais cansando tanto, conseguiu seguir as orientações, relata que a queixa de pele acneica vem melhorando, a ingestão de água está próxima a 2,5l. Treinos começaram a diminuir o volume do treino e aumentar intensidade, voltou a fazer treinos de força na academia. Menor queixa de falta de ar, mas ainda acontecem alguns episódios, melhora da fadiga das pernas. Sono está bom “capotando”, média de 6 a 7 horas por noite. Hábitos intestinais tipo 3, diariamente, frequência de 3 a 4 vezes ao dia. Hábitos urinários evoluiu para 2 e 3 de acordo com escala colorimétrica. Refere ter tido facilidade para seguir a dieta nesse mês. Não consome suplementos nem faz uso de medicamentos. Avaliação antropométrica: - 2,6kg. **Recordatório alimentar:** 6:30 café da manhã: 1 pão francês + 1 café com leite adoçado no bule OU tapioca + 2 ovos + mortadela ou puro. 9:00 Lanche (Na escola varia entre comida, bolacha e pão ou em casa quando tem fruta come fruta e quando não tem não come ou come um pacote de bolacha); 12:00 Almoço (Arroz + feijão + carne moída ou risoto – Não está tendo salada). 17:30 Lanche (Café com leite + 1 pão). 20:30 jantar (Sopa ou risoto ou macarrão). **Proposta de mudança:** Café da manhã (2 col de tapioca + 1 col de aveia + 2 ovos – recheie ou não); Lanche (Escola: comida oferecida; Em casa: Vitamina (1 banana*experimente com abacate + 1 copo de leite + 1 col de aveia); Almoço (Consumir apenas 1 tipo de carboidrato no almoço e jantar durante a semana, aos finais de semana pode consumir 2 porém em menor quantidade); Lanche (1 pão com alface e tomate ou repolho e cenoura + ovo ou frango OU 1 copo de iogurte natural + 1 fruta picada + 2 col de sopa de aveia ou granola OU repetir o café da manhã); Jantar (No jantar vamos manter apenas 1 fonte de carboidrato + proteína + salada).

Rua 1500 n° 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



AFADefi

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos

Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00

B.M.T. refere estar bem, seguindo a dieta, sai da dieta apenas nos finais de semana. Relata estar se sentindo mais disposta, diminuiu a quantidade de arroz para 1 ½ col de servir. Está gostando do processo de emagrecimento, mas quer perder mais circunferência abdominal. Está desanimada para voltar para a aula de dança e de canto (sente que falta um pouco de energia, de animo). Sono está bom, utiliza de hispiridona e sente que o sono é muito bom, acorda bem, disposta. Hábitos intestinais tipo 3 (escala de Bristol), tipo 6 as vezes (por conta do Ozenpic – após 3 dias do ozenpic, tem até gordura) todos os dias 2 vezes ao dia. Escala colorimétrica 3 e 4, ingestão hídrica próxima a 1 litro + suco 1 litro. Recordatório alimentar: 9:30 café (1 ou 2 ovos + mamão ou maçã ou banana + 1 xícara de café), 12:00 Almoço (Arroz 1 ½ col de servir + feijão 1 concha + abobrinha 1 e 1/2 col de servir + 1 a 2 pedaços de carne ou frango ou peixe + brócolis ou cenoura + alface), lanche (1,5 banana com aveia ou mamão com chia), Jantar (1 a 2 ovos + batata + cenoura), ceia (1 fruta). **Orientações nutricionais:** Aumentar o consumo de água para 2L; Café da manhã (1 xícara de café com leite + 1 fatia de mamão + 1 col de sobremesa de psyllium + 1 ovo ou 1 fatia de pão integral + 2 pontas de faca de creme de ricota + 4 unidades de morango); Almoço (1 col de servir de arroz integral + 1 concha de feijão + 1 pedaço de proteína -palma da mão + 1 e ½ col de servir de legumes cozidos + salada a vontade – metade do prato); Lanche da tarde (1 fruta + 2 col de sopa de aveia OU vitamina (morango com maçã); Jantar (Monte sua salada OU Crepioca “1 ovo +1 col de tapioca + 1 col de aveia + frango desfiado + queijo branco); Ceia (1 fruta se sentir fome). Suco apenas no final de semana e bebidas durante as refeições, consumir 2 L de água por dia.

L.R.B.S, 17 anos, atleta do sexo masculino, está seguindo certinho o plano, está animado para competir, vai fazer os 100 e o salto em distância no sábado e na segunda o 400m e o salto em distância. Desde que iniciou as mudanças nos hábitos evoluiu muito os casos de rinite e sinusite, não tem mais queixas, muito raro. Diminuição da queda de cabelo com o uso de Minoxidil, mas continua com alopecia. Sem queixas de distensão abdominal e dor de estomago, pele continua boa, joelho não saiu mais do lugar, mas tem usado tensor durante os treinos. Voltou a fazer as refeições em casa preparadas pela mãe, esporadicamente marmitta. Hábitos intestinais sem queixas, diariamente, frequência de 3 vezes ao dia. Ingestão hídrica média de 2,5L diariamente. Treino está indo bem. Suplementação de ômega 3. **Recordatório alimentar:** 6:30 café da manhã: pão + 2 ovos mexidos + mamão + hipercalórico com suco de uva + 1 xícara de café; 9:15 lanche (na escola) comida ou sopa, Em casa: 2 ovos mexidos + 1 fatia de pão integral com creme de ricota + 1 fruta. 12:20 Almoço: arroz, feijão, carne, repolho, cenoura, tomate + 1 copo de suco de uva durante o almoço. 16:00 Whey protein + 1 fruta. 16:30 Café da tarde: 2 ovos cozidos + 2 fatias de pão + 1 xícara de café. 20:30 Jantar: resto da marmitta do almoço. **Orientações para a competição:** Café da manhã: Salada de fruta com 2 colheres de granola + sanduiche natural (2 fatias de pão com 3 colheres de frango desfiado + salgada de tomate, alface e cenoura) OU panqueca de banana (2 ovos + 1 col de sopa de aveia + 2 col de tapioca + 1 banana + 1 col de sobremesa de melado); Pós

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



AFADefi

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00

100m: 1 garrafa de suco de uva diluído, + salada de fruta com 3 col de granola para não ficar com fome no salto em distância. Se não tiver competição a tarde pode comemorar. Se houver competição, iremos evitar o feijão, molhos a base de queijo, frituras, carne vermelha ou de porco. Preferir arroz branco, macarrão com molho vermelho + frango grelhado, saladas cozidas + suco. Se a prova for 4 horas após o almoço podemos consumir o feijão e o arroz integral. Se as provas forem em períodos diferentes, após a primeira prova consumir uma dose de whey.
Recomendações nutricionais: 1 Banana + 2 ovos mexidos + Suco de fruta sem coar + 1 xícara de café; 9:15 lanche (na escola): Comida ou o que for oferecido, Em casa: 2 fatias de pão + pasta de amendoim + banana. 12:20 Almoço: Monte seu prato saudável + 1 copo de suco de uva após o almoço. 15:30 Mix de oleaginosas (semente de abóbora descascada + castanha de caju + castanha do Pará + amêndoa 2 de cada) + 1 fruta batida com mel e iogurte natural 1 copo; 17:00 Café da tarde: 2 ovos cozidos + 2 fatias de pão + 1 fruta + 1 xícara de café. 20:30 Jantar: Jantar (prato saudável).

S.M.O, do sexo feminino, retorna à consulta é entregue a ela uma atividade sobre as fibras alimentares e funcionamento do intestino. Paciente refere sentir-se bem, não ficou doente neste inverno, casos de rinite, mas não teve sinusite, permanece com queda de cabelo acentuada, melhora da pele, mas ainda se queixa de algumas espinhas. Refere estar aguentando bem o treino. Medicação permanece a mesma. Hábitos intestinais permanece tipo 3 (escala de Bristol), com frequência diária. Hábitos urinários permanece tipo 4 (escala colorimétrica), média de 900ml por dia (explicado para a paciente a importância da água para o organismo e como funciona o rim). **Recordatório alimentar:** 8:30 café da manhã (2 fatias de pão + pasta de amendoim + 1 banana + 1 xícara de café preto sem açúcar). 12:00 Almoço (Marmitta “macarrao, arroz, feijão e carne”) Ou a mãe faz arroz + feijão + frango). 13:00 pré treino (1 xícara de café + 1 fatia de pão com pasta de amendoim + banana ou 1 fruta). 17:30 café da tarde (café + 2 fatias de pão + pasta de amendoim + 1 banana). 20:00 Jantar (pão com banana e pasta de amendoim OU se sobra comida come comida). **Recomendações nutricionais:** Ir no sacolão fazer as compras, Beber 3 garrafas de água de 500ml por dia; Café da manhã (2 fatias de pão 1 com pasta de amendoim e banana e a outra com ovo mexido ou creme de ricota + café); Almoço (incluir 1 pires de salada crua); Pré treino (1 xícara de café + 1 laranja ou bergamota ou poncã); café da tarde (1 fatia de mamão ou melão + 1 maçã ou banana + 1 copo de iogurte natural + 2 colheres de aveia + café); jantar (repetir o almoço ou sanduiche natural); Passado como tarefa de casa anotar o que comeu 3 dias inteiros com as quantidades.

G.R.P, retorna a consulta sentindo-se bem, conta sobre o aniversário da amiga onde se divertiu muito. Conta que a competição foi muito boa, tirando a parte de ter que sair de maquiagem no CT, porém foi engraçado conta. Teve um bom resultado, ficou em primeiro no Jogos paralímpicos universitários, e foi confiante que iria ganhar, dar seu melhor e foi o que fez, fazia um ano que não competia por conta da pandemia, mas disse não ter ficado ansioso.

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



AFADefi

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos

Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00

Relata ter mantido a alimentação durante a competição. Próxima meta é passar na seletiva que vai ter no dia 15 onde irá se classificar para o Brasileiro adulto se ficar entre os 2 primeiros. Relata estar seguindo as orientações, está com a imunidade boa. Treinando bem, está usando a luva adaptada na academia, e sentiu bastante diferença já, conseguiu aumentar a carga de peso na academia. Pele está boa, sono adequado sem ter que fazer o uso de melatonina, média de 8 horas por noite. Utiliza medicação: Ritalina pela manhã. Hábitos intestinais entre tipo 3 e 2, frequência dia sim dia não, relata fezes grande. Hábitos urinários entre 2 e 3, ingestão hídrica próxima a 1 litro + 2 cuias de chimarrão. **Recordatório alimentar:** café da manhã (mamão ou banana); 9:00 lanche (xícara de café com 1 col de açúcar); almoço (Marmitta OU arroz, feijão, bife ou ovo + tomate ou alface ou cebola); lanche (café preto com 1 col de açúcar); Café da tarde (chimarrão); Jantar (saladão com frango). **Orientações nutricionais:** Mantiveram-se as mesmas, Café da manhã (1 banana ou 1 fatia grande de mamão + 1 col de sobremesa de chia); Lanche (1 xícara de café); Almoço (Entregue modelo de prato saudável); lanche da tarde (1 xícara de café + 1 laranja ou 2 ameixas ou 1 ponkãn + o lanche que for oferecido na afadefi); café da tarde (chimarrão); jantar (igual ao almoço OU file de rango grelhado + saladão). Ao final da consulta foi entregue uma lâmina de como montar um prato saudável a qual o paciente vai poder usar durante 15 dias para se basear na montagem do seu prato do almoço e jantar.

S.A.V, do sexo masculino, 25 anos retorna a consulta sentindo-se bem, voltou de competição recentemente, ficou 4º lugar, infelizmente acabou se machucando antes da competição e levando alguns pontos, está tomando medicamento (Ibuprofeno e dipirona) para inchaço e dor. Refere estar com imunidade alta, não ficou doente, queixa-se de pele acneica, mas refere que melhorou desde o início das mudanças. Está sem treinar para se recuperar do tombo (cortou a boca e as mãos), assim que se recuperar vai voltar a treinar. Tem dormindo bem, média de 11 a 12 horas por noite. Refere ter diminuído a quantidade das refeições pré competição por conta da ansiedade. Hábitos intestinais tipo 3, média de 2 vezes na semana. Hábitos urinários entre tipo 5 e 6. Treinos acontecem no final da tarde. Ingestão hídrica está inexistente. Recordatório alimentar: 10:00 Café da manhã (café com leite e açúcar + 2 fatias de pão caseiro ou 1 pão francês com margarina), 12:00 Almoço (sopa por conta da boca machucada), 15:30 Lanche (1 fatia de pão + café), 19:30 (sopa). **Recomendações nutricionais:** Aumentar a quantidade de água para 2 garrafas (Ao acordar já tomar ainda em jejum um copo de água e o restante ir tomando durante o dia), consumir todos os dias pelo menos 2 frutas na sua alimentação (mamão no café da manhã e manga de tarde), ter sempre pelo menos 1 tipo de salada crua no seu almoço e jantar (pegar antes de temperarem), incluir no seu prato de almoço 1 colher de servir de legumes cozidos (abobrinha, chuchu, beringela, couve, brócolis...), após o almoço aguardar 30 min para depois consumir o café, mas evitar o consumo neste horário. Enviado cardápio online.

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org

AFADEFI

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00



C. F., do sexo masculino, 30 anos, retorna a consulta sentindo-se melhor, mais leve, com maior disposição, rotina esta corrida mas tem se sentido bem, acabou saindo um pouco da dieta por conta do seu casamento, mas retornou rapidamente aos hábitos. Passou mal por conta de um refrigerante que tomou e dor de cabeça em um dia muito estressante, fez jejum por conta de um exame e se sentiu bem, gostou. Não teve rinite. Não utiliza medicação. Suplemento: Tribulos terrestre 90% pela manhã, creatina 5g (vamos trocar para meio dia, todos os dias inclusive fim de semana) + whey (após os treinos). Sentiu melhora de disposição nos treinos. Treino de pista segunda, sexta de tarde (14:00) e quinta e sábado (9:00), musculação terça e quinta 16:00. Duração média de 1h. Sono adequado, pesado, média de 6 a 8 horas. Hábitos intestinais manteve tipo 3, frequência a cada 2 dias. Hábitos urinários tipo 3 de acordo com escala colorimétrica. Ingestão hídrica melhorou para média de 1,5L diariamente. **Recordatório alimentar:** Café da manhã (8:45): Crepioca + mamão OU mamão + omelete OU clube social integral + 1 caneca de café preto 1,5 colheres de açúcar. Almoço (12:30): 1,5 colher de servir de Arroz integral + 1 concha grande de feijão + 2 pedaços de peito de frango ou 1 sobrecoxa ou carne de porco + salada (temperada com vinagre ou limão + sal – varia bastante) + 1 caneca de café preto. *Em dias de treino acaba comendo só as 18:00. terça-feira, quarta e quinta: Café da tarde 15:30: logurte natural + granola + fruta ou vitamina de abacate com granola ou mamão com pasta de amendoim - Depois de 1 h toma uma caneca café preto com açúcar. 19:30 jantar: Frango + salada ou Frango + arroz + feijão (mesmas quantidades) + café. Seguiu orientações dos 2 ovos no café da manhã, acrescentou aveia no café da manhã. **Orientações:** Diminuir o açúcar do café para 1 col pequena; consumir 5 g de creatina todos os dias na hora do almoço; consumir 4 g de beta alanina todos os dias 2g no almoço 2 g no café da trade; No jantar diminuir a quantidade de arroz quando comparado ao almoço (1 col de servir); Jejum intermitente nas terças e quintas-feiras até o horário do almoço (não tomar café com açúcar nesse período), cuidar para no almoço não comer a mais; Nos dias de jejum 30 min antes do almoço consumir 1 copo de pslyum 30 min antes do almoço.

L.L.O, 10 anos, do sexo feminino, retorna a consulta sem estar acompanhada da mãe. Experimentou o abacaxi e achou gostoso, estava docinho, pera experimentou e gostou por ter gosto de maçã, mas não quer comer de novo sem os olhos vendados (vamos experimentar em formato de palitinho). Passou o final de semana na casa dos avós no Rio Grande do Sul e disse ter comido de mais, salgadinho, sorvete e doces. Comenta que foi em dois aniversários também no final de semana e comeu bastante doces. Conta que tem um pacote de bolacha ao lado da TV e que come escondido dos pais de noite de sobremesa ou depois do almoço. Relata grande consumo de coca quando o tio veio passar um tempo em sua casa. Criou um canal no youtube com o irmão adotivo e posta vídeos cantando e dançando. Conta estar sendo difícil seguir a dieta por conta de os irmãos comerem e ela sentir vontade de comer também. Em conversa particular com a mãe, pode-se entender que os irmãos os quais a paciente fala são na verdade amigos imaginários. **Recordatório alimentar:** Café da manhã (café com leite + mamão ou sanduiche de nata e açúcar mascavo ou nata e melado Panqueca "ovo, royal, aveia, chia, psyllium e sal"), lanche (Merenda escolar), almoço (continua legumes batidos no liquidificador

Rua 1500 n° 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org

AFADEFI

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos

Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00



com o feijão), lanche 1 (1 fruta), lanche 2 (outra fruta ou igual o café da manhã), jantar (como no almoço). **Orientações para a mãe:** Se for consumir coca, dar em um copo menor e intercalar com um copo de água. Não ter em casa alimentos que dão “desejo” na Luisa. Comer o pão “panqueca” com geleia ou com queijo branco + mamão. Experimentar a pera no formato de palitinho, montar um prato no almoço e jantar colorido como o da imagem (entregue modelo do prato saudável para ser devolvido na próxima consulta).

G.S.A, atleta do sexo feminino, 16 anos, retorna à consulta de maneira online, refere sentir-se bem, relata melhora da ansiedade, não tem seguido as orientações, disse ter relaxado muito neste mês. Parou de comer carne novamente, imunidade caiu um pouco, relata caso de gripe, sem queixas de dor de cabeça, queda de cabelo permanece grande, relata melhora da acne mas pele bem oleosa, sono inadequado, média de 5 a 6 horas por noite. Relata grande piora dos hábitos intestinais por não estar seguindo as orientações com frequência de 2 vezes no mês tipo 3 na escala de Bristol. Não tem mais tomado Simcalm. Relata não estar seguindo o plano alimentar pois tem dormindo mais que o comum durante o dia. **Recordatório alimentar:** 7:00 café da manhã: Não está fazendo. Almoço: 1 colher de servir de arroz + ½ concha de feijão (todos os dias) + ovo + batata doce. Durante a tarde não tem realizado refeição. 21:30 Jantar: 1 fruta ou 1 pão com margarina ou maionese. *Come chocolate durante o dia as vezes. **Recomendações alimentares:** Café da manhã (1 mamão papaia + 4 col de aveia + 1 ovo mexido ou cozido), Almoço (manter + adicionar 1 folha de salada todos os dias), lanche/janta (Panqueca de banana OU Crepioca (2 ovos + 2 col de sopa de aveia + 1 col de sopa de água + temperos + 1 fatia de queijo para rechear com salada) OU 2 fatias de pão com queijo e ovo), Ceia (1 fruta se sentir necessidade).

Paciente V.M, 57 anos, vem ao retorno, relata tranquilidade a seguir as mudanças propostas, refere não tem comido lanches, não sabe se está perdendo peso, mas está se sentido melhor, tem ido bem ao banheiro, não teve infecção, não conseguiu fazer os exames ainda, está na correria por conta dos editais abertos, dormiu mal alguns dias por conta da separação, mas agora tem começado a se adaptar melhor. Café da manhã (1 fatia de pão integral com ovo ou iogurte natural com granola com melão *mamão não gosta). Almoço: Aumentou muito o consumo de legumes: repolho, abobrinha, chuchu, beringela, acelga... Café da tarde (dificilmente come, as vezes belisca algo que alguém trouxe, ex: rosquinha). 19:30 jantar: Café preto + 2 fatias de pão + ovo ou salame ou geleia de pimenta as vezes come igual ao almoço, porém em menor quantidade. Devido a imprevistos do paciente a consulta não foi finalizada e teve de ser reagendada.

C.M.D, atleta do sexo feminino, 27 anos, retorna a consulta online, conta que esta enjoada, está grávida, de 10 semanas e 4 dias, queixa-se de muito enjoo, porém acha que já está melhorando. Foi na primeira consulta com o obstetra, já foi realizado alguns exames e vai encaminhar, está tomando suplemento de cálcio (Kalcifor – CA 500mg +D3 400Ui), NeshFerro (40mg), Neo Fólico (5mg), levotiroxina sódica (50mg) e 1 AS (Ácido Acetilsalicílico) por noite

Rua 1500 n° 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



AFADefi

Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº 13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º 08026.004113/2006-00

por conta de ter tomado a vacina AstraZeneca, injeção de Clexane enoxaparina sódica por conta da trombose que teve em 2019 e Cefalexina Monoidratada por conta da bactéria urinária. Parou o uso do Retemic (bexiga). Sente-se muito cansada, muito sono, tem acordado bastante a noite, imunidade boa, não foi neurologista fazer exame pois a médica não liberou para tomar contraste, continua se queixando de dores de cabeça muito forte, unhas estão um pouco fracas, cicatrização está boa, teve bastante azia no início, mas agora sente melhora. Sem queixas de dor por conta da síndrome do túnel do carpo. Parou o uso do termogênico Max cut (Max). Treinos foram liberados pela médica, restrição caso acontecesse algum sangramento. Academia foi diminuído a carga e após a última competição em timbó recebeu período de férias do treino de atletismo. Sono está em média de 7 a 8 horas de sono. Hábitos intestinais estão tipo 1 e 2. Escala urinária no 2 e 3. Ingestão hídrica de 2L diário. **Histórico alimentar:** 9:30 Café da manhã (1 fruta + água + bolacha de água e sal); 12:00 Almoço: 1 concha P (quando está fresco) de feijão + 3 colheres de sopa de arroz branco + 2 pedaços de carne frita (palma da mão) + salada sempre (beterraba, alface, brócolis + limão) + 1 copo de água após refeição. 14:30 (1 fruta ou iogurte). 17:00 Café da tarde (1 fruta OU 1 pão com maionese ou requeijão ou banana no micro). 20:00 jantar: Resto do almoço sem feijão normalmente. **Recomendações alimentares:** 9:30 Café da manhã (1 mamão ou laranja + 1 col de aveia + 3 bolachas de água com requeijão ou creme de ricota); 12:00 Almoço: Manter, após a refeição 1 fatia de melão ou abacaxi ou fatia de manga. 15:00 (vitamina de abacate (1 copo de leite desnatado + 1 fatia de abacate + 1 banana pequena + 1 col de aveia) OU 1 copo de iogurte natural + 1 manga pequena + 1 col de sopa granola). 17:00 Café da tarde (1 fruta + 1 ovo mexido OU 1 pão com requeijão + 1 ovo). 20:00 jantar: Manter, no lugar do feijão podemos consumir: lentilha, ervilha, grão de bico. Ceia: 1 Ameixa.

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;

www.afadefi.org



PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ
SECRETARIA DA FAZENDA



Número da Nota Fiscal
6

Série: **EA**

Data Emissão: **03/11/2021**

Certificação: **CBB4-8C2D9**

NOTA FISCAL AVULSA DE SERVIÇOS ELETRÔNICA - NFS-E

DADOS DO PRESTADOR

Nome/Razão Social: **JOSE GAMBA NETO**
 Nome Fantasia: **JOSE GAMBA NETO**
 CNPJ/CPF: **[REDACTED]** Cód. único: **185746**
 Endereço: **NOVA IGUACU**
 Bairro: **NOVA ESPERANCA**
 Município: **BALNEÁRIO CAMBORIÚ**
 E-mail: **afadefi.bal@hotmail.com**
 PIS/PASEP: **20736778815**
 N°: **90**
 Compl.:
 UF: **SC** CEP: **88336-260**
 Telefone: **47996182334**

DADOS DO TOMADOR

Nome/Razão Social: **AFADefi-ASSOC.APOIO DEFICIENTES FISICOS**
 CNPJ/CPF: **05.405.039/0001-02** Insc. Municipal: **105648**
 Endereço: **RUA 1500**
 Bairro: **CENTRO**
 Município: **BALNEÁRIO CAMBORIÚ**
 E-mail: **cassio@organizecontabilidade.com.br**
 Insc. Estadual:
 N°: **1837**
 Compl.:
 UF: **SC** CEP: **88330-528**
 Telefone: **4733635194**

DISCRIMINAÇÃO DO SERVIÇO

SERVIÇOS DE TÉCNICO DE TÊNIS DE MESA REFERENTE AO MÊS DE OUTUBRO

| Item | Tributável | Qtde. | Vi. Unitário R\$ | Total R\$ |
|--|------------|-------|------------------|-----------|
| SERVIÇOS DE TÉCNICO DE TÊNIS DE MESA REFERENTE AO MÊS DE OUTUBRO | Sim | 1,00 | 800,0000 | 800,00 |

Certifico que o material/serviço constante deste documento foi recebido/prestado e está em conformidade com as especificações nele contidas.
 Balneario, Camboriú, Em 03/11/2021
 Nome: Evandro Preza
 Cargo: Presidente da AFADefi
 Assinatura: [Signature]

| | | | | | | |
|--|--|--|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| Valor Tributável: R\$ 800,00 | Valor não Tributável: R\$ 0,00 | VALOR BRUTO DA NOTA | | | | R\$ 800,00 |
| Valor Total das Deduções: R\$ 0,00 | Desconto Incondicionado: R\$ 0,00 | Desconto Condicionado: R\$ 0,00 | Base de Cálculo: R\$ 800,00 | Alíquota: 2,0000% | Valor do ISS: R\$ 16,00 | |
| PIS: 0,000% R\$ 0,00 | COFINS: 0,000% R\$ 0,00 | INSS: 0,000% R\$ 0,00 | IR: 0,000% R\$ 0,00 | CSLL: 0,000% R\$ 0,00 | Outras Retenções: R\$ 0,00 | |
| Valor Aproximado de Impostos: Federais R\$ 0,00 Estaduais R\$ 0,00 Municipais R\$ 0,00 | | | VALOR LÍQUIDO DA NOTA | | R\$ 800,00 | |

ENQUADRAMENTO DO SERVIÇO

8.02 - Instrução, treinamento, orientação pedagógica e educacional, avaliação de conhecimentos de qualquer natureza.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Mês de Competência: **11/2021** Local do Recolhimento: **BALNEÁRIO CAMBORIÚ/SC** Data Geração: **03/11/2021 09:25:18**
 Recolhimento: **Sem Retenção** Tributação: **Tributação por Faturamento (Variável)**
 CNAE:
 Observações:

Impresso em: 05/11/2021 às 09:19:27

O conteúdo deste documento fiscal é de inteira responsabilidade do emissor.

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| Recebi(emos) de: JOSE GAMBA NETO Os serviços constantes nesta Nota Fiscal Avulsa de Serviços Eletrônica _____ Data | _____ Assinatura do Recebedor | NOTA FISCAL DE SERVIÇOS ELETRÔNICA Número: 6 Certificação CBB4-8C2D9 |
|--|----------------------------------|--|



TED - Transferência Eletrônica Disponível

G3350414094164531
04/11/2021 14:16:21

Debitado

Agência 5271-X
Conta corrente 10047-1 ASSOC DE APOIO AS FAMILIA

Creditado

Banco 341 ITAU UNIBANCO S.A.
Agência (sem DV) 6615 BALNEARIO CAMBORIU/AV.ESTADO
Conta corrente (com DV) 227573
Conta Pagamento 0000
CPF ██████████
Nome favorecido JOSE GAMBA NETO
Finalidade CREDITO EM CONTA
Número documento 110.401
Valor 640,00
Data transferência 04/11/2021
"C" - CPF/CNPJ diferente
Autenticação SISBB 0E58964377FD497F

Transação efetuada com sucesso por: J9482747 EVANDRO PREZZI.
Serviço de Atendimento ao Consumidor - SAC 0800 729 0722

Ouvidoria BB 0800 729 5678
Para deficientes auditivos 0800 729 0088

RECIBO DE PAGAMENTO A AUTÔNOMO - RPA

| | |
|------------|-----------|
| Nro recibo | Nro talão |
| | |

| | |
|---|--------------------------|
| Nome ou razão social da empresa | Matrícula (CNPJ ou INSS) |
| 56 - ASSOCIACAO DE APOIO AS FAMILIAS DE DEFICIENTES FISICOS - AFADEFI | 05.405.039/0001-02 |

Recebi da empresa acima identificada, pela prestação dos serviços de SERVIÇOS TÉCNICO DE TENIS, a importância de **R\$ 640,00** (seiscentos e quarenta reais).

Dependentes: 0 Competência: 10/2021 Centro de custo: 3 - CMAS 3

| | | |
|----------------|--------|---------------------------|
| Salário - Base | Taxa | Valor máximo p/ reembolso |
| R\$ 800,00 | 0,00 % | R\$ 0,00 |

ESPECIFICAÇÃO

| | | |
|--------------------------------|------------|---------------|
| I Valor do serviço prestado | R\$ | 800,00 |
| II Reembolso (0 % Val.Serviço) | R\$ | 0,00 |
| SOMA | R\$ | 800,00 |

DESCONTO

| | | |
|----------------------------------|------------|---------------|
| III Inss Contribuinte Individual | R\$ | 160,00 |
| IV | R\$ | 0,00 |
| V | R\$ | 0,00 |
| VI | R\$ | 0,00 |
| VII | R\$ | 0,00 |
| VIII | R\$ | 0,00 |
| SOMA | R\$ | 160,00 |

Valor líquido R\$ 640,00

| | |
|-----------------------------|-------|
| Valor já reembolsado no mês | Saldo |
| | |

Carreteiro (cálculo do valor do reembolso)
Aplicar % sobre o valor da mão-de-obra (% do FRETE). O resultado corresponderá ao REEMBOLSO, respeitando como limite máximo o valor registrado no campo SALDO.

| |
|-------------------------|
| Número de Inscrição |
| NO INSS: 207.36778.81.5 |
| NO CPF: |

| | | |
|-------------------------|---------------|-----|
| Documento de identidade | | |
| Número | Orgão emissor | SSP |

| | |
|--------------------|------|
| Localidade | Data |
| BALNEARIO CAMBORIU | |

Assinatura
Jose Gamba Neto

Nome completo
JOSÉ GAMBA NETO

24



AFADEFI

*Associação de Apoio às Famílias de Deficientes Físicos
Balneário Camboriú – SC*

Utilidade Pública Municipal Lei nº 3816-12/12/2003 CNPJ; 05405039/0001-02

Utilidade Pública Estadual Lei nº13.398 de 22/06/2005.

Utilidade Pública Federal n.º08026.004113/2006-00

Relatório Tênis de Mesa AFADEFI

Atleta Allana Maschio

Mês de Outubro

A atleta segue treinando forte com foco na preparação para o campeonato Brasileiro em dezembro, próximo dia 14 de novembro Allana irá participar do terceiro Campeonato Aberto em Balneário Camboriú da Academia BestPong.

Está sendo um ano bom, a atleta vem evoluindo bastante, comparando com os últimos 4 anos, ela se adaptou bem com o novo material, melhorou muito a técnica o psicológico graças ao apoio da equipe multidisciplinar da Afadefi.

Técnico

Jose Gamba Neto


Balneário Camboriú 05/11/21

Rua 1500 nº 1837 Centro Fone: 47 – 366-0678

E-mail – afadefi.bal@hotmail.com;


www.afadefi.org

1ª Via - INSS - 2ª Via CONTRIBUINTE

| | | | |
|---|-------------------------|----------------------------|------|
|  PREVIDÊNCIA SOCIAL MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL - MPS INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL - INSS SECRETARIA DA RECEITA PREVIDENCIÁRIA - SRP GUIA DA PREVIDÊNCIA SOCIAL - GPS | 3 - CÓDIGO DE PAGAMENTO | 2305 | |
| | 4 - COMPETÊNCIA | 10/2021 | |
| | 5 - IDENTIFICADOR | 05.405.039/0001-02 | |
| 1 - NOME OU RAZÃO SOCIAL / FONE / ENDEREÇO CNPJ 05.405.039/0001-02 ASSOCIAÇÃO DE APOIO AS FAMILIAS DE DEFICIENTES FISICOS R 1500 1837 CENTRO BALNEARIO CAMBORIU SC CEP 88330-528 | 6 - VALOR DO INSS | 420,00 | |
| | 7 - | | |
| | 8 - | | |
| 2 - VENCIMENTO (Uso exclusivo INSS) | 19/11/2021 | 9 - VALOR OUTRAS ENTIDADES | 0,00 |
| ATENÇÃO: É vedada a utilização de GPS para recolhimento de receita de valor inferior ao estipulado em resolução publicada pelo INSS. A receita que resultar valor inferior deverá ser adicionada à contribuição ou importância correspondente nos meses subsequentes, até que o total seja igual ou superior ao valor mínimo fixado. | 10 - ATM/MULTA E JUROS | 0,00 | |
| | 11 - TOTAL | 420,00 | |
| AUTENTICAÇÃO BANCÁRIA | | | |

3C

1ª Via - INSS - 2ª Via CONTRIBUINTE

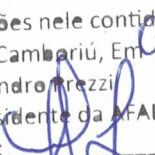
| | | | |
|---|-------------------------|----------------------------|------|
|  PREVIDÊNCIA SOCIAL MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL - MPS INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL - INSS SECRETARIA DA RECEITA PREVIDENCIÁRIA - SRP GUIA DA PREVIDÊNCIA SOCIAL - GPS | 3 - CÓDIGO DE PAGAMENTO | 2305 | |
| | 4 - COMPETÊNCIA | 10/2021 | |
| | 5 - IDENTIFICADOR | 05.405.039/0001-02 | |
| 1 - NOME OU RAZÃO SOCIAL / FONE / ENDEREÇO CNPJ 05.405.039/0001-02 ASSOCIAÇÃO DE APOIO AS FAMILIAS DE DEFICIENTES FISICOS R 1500 1837 CENTRO BALNEARIO CAMBORIU SC CEP 88330-528 | 6 - VALOR DO INSS | 420,00 | |
| | 7 - | | |
| | 8 - | | |
| 2 - VENCIMENTO (Uso exclusivo INSS) | 19/11/2021 | 9 - VALOR OUTRAS ENTIDADES | 0,00 |
| ATENÇÃO: É vedada a utilização de GPS para recolhimento de receita de valor inferior ao estipulado em resolução publicada pelo INSS. A receita que resultar valor inferior deverá ser adicionada à contribuição ou importância correspondente nos meses subsequentes, até que o total seja igual ou superior ao valor mínimo fixado. | 10 - ATM/MULTA E JUROS | 0,00 | |
| | 11 - TOTAL | 420,00 | |
| AUTENTICAÇÃO BANCÁRIA | | | |

Certifico que o material/serviço constante deste documento foi recebido/prestado e está em conformidade com as especificações nele contidas.

Balneário, Camboriú, Em 19/11/2021

Nome: Evandro Trezzi

Cargo: Presidente da AFADDEFI

Assinatura: 



GPS - Guia de Previdência Social - 30 nível

SISBB - SISTEMA DE INFORMACOES BANCO DO BRASIL
 04/11/2021 - AUTOATENDIMENTO - 14.22.50
 5271X05271 0001

COMPROVANTE DE PAGAMENTO

MINISTERIO DA PREVIDENCIA E ASSISTENCIA SOCIAL
 INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL
 GUIA DA PREVIDENCIA SOCIAL - GPS

CLIENTE: ASSOC DE APOIO AS FAMILIA
 AGENCIA: 5271-X CONTA: 10.047-1

=====

| | |
|------------------------|---------------|
| CODIGO DO PAGAMENTO | 2305 |
| COMPETENCIA | 10/2021 |
| IDENTIFICADOR | 5405039000102 |
| DATA DO PAGAMENTO | 04/11/2021 |
| VALOR DO INSS | 420,00 |
| VALOR OUTRAS ENTIDADES | 0,00 |
| VALOR ATM/JUROS/MULTA | 0,00 |
| VALOR TOTAL | 420,00 |

=====

DOCUMENTO: 110402
 AUTENTICACAO SISBB: 3.87B.9C3.DC6.89E.A95

=====

CENTRAL DE ATENDIMENTO BB
 4004 0001 CAPITAIS E REGIOES METROPOLITANAS
 0800 729 0001 DEMAIS LOCALIDADES
 CONSULTAS, INFORMACOES E SERVICOS TRANSACIONAIS.

SAC
 0800 729 0722
 INFORMACOES, RECLAMACOES E CANCELAMENTO DE
 PRODUTOS E SERVICOS.

OUIDORIA
 0800 729 5678
 RECLAMACOES NAO SOLUCIONADAS NOS CANAIS
 HABITUAIS: AGENCIA, SAC E DEMAIS CANAIS DE
 ATENDIMENTO.

ATENDIMENTO A DEFICIENTES AUDITIVOS OU DE FALA
 0800 729 0088
 INFORMACOES, RECLAMACOES, CANCELAMENTO DE
 CARTAO, OUTROS PRODUTOS E SERVICOS DE OUIDORIA.

***** VIA EMPREGADOR *****

SISBB - SISTEMA DE INFORMACOES BANCO DO BRASIL
 04/11/2021 - AUTOATENDIMENTO - 14.22.50
 5271X05271 0001

COMPROVANTE DE PAGAMENTO

MINISTERIO DA PREVIDENCIA E ASSISTENCIA SOCIAL
 INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL
 GUIA DA PREVIDENCIA SOCIAL - GPS

CLIENTE: ASSOC DE APOIO AS FAMILIA

=====

| | |
|------------------------|---------------|
| CODIGO DO PAGAMENTO | 2305 |
| COMPETENCIA | 10/2021 |
| IDENTIFICADOR | 5405039000102 |
| DATA DO PAGAMENTO | 04/11/2021 |
| VALOR DO INSS | 420,00 |
| VALOR OUTRAS ENTIDADES | 0,00 |
| VALOR ATM/JUROS/MULTA | 0,00 |
| VALOR TOTAL | 420,00 |

=====

DOCUMENTO: 110402
 AUTENTICACAO SISBB: 3.87B.9C3.DC6.89E.A95

=====

CENTRAL DE ATENDIMENTO BB
 4004 0001 CAPITAIS E REGIOES METROPOLITANAS



Receita Federal

Documento de Arrecadação de Receitas Federais

CNPJ
05.405.039/0001-02

Razão Social
ASSOCIACAO DE APOIO AS FAMILIAS DE DEFICIENTES FIS

Período de Apuração
Outubro/2021

Data de Vencimento
19/11/2021

Número do Documento
07.16.21309.8937722-8

Pagar este documento até

19/11/2021

Observações
Nº Recibo Declaração: 50000008565421

Valor Total do Documento

5.096,00

Composição do Documento de Arrecadação

| Código | Denominação | Principal | Multa | Juros | Total |
|--------|---|-----------------|-------|-------|-----------------|
| 1099 | CP SEGURADOS - CONTRIBUINTES INDIVIDUAIS - 20 | 5.096,00 | | | 5.096,00 |
| | 02 CP SEGURADOS - CONTRIBUINTES INDIVIDUAIS - 20% | | | | |
| | PA:10/2021 Vencimento:19/11/2021 | | | | |
| | Totais | 5.096,00 | | | 5.096,00 |

Documento de Arrecadação de Receitas Federais

85840000050 7 96000385213 0 23071621309 0 89377228074 7

CNPJ: 05.405.039/0001-02
Número: 07.16.21309.8937722-8
Pagar até: 19/11/2021
Valor: 5.096,00

Pague com o PIX



28