1. INFORMACIÓN GENERAL

INFORMACIÓN DEL CONTRATO O CONVENIO									
Contrato		**Convenio**	X	No. 155					
Fecha de Suscripción:				**Día**	10	**Mes**	10	**Año**	2024
Fecha de Inicio:				**Día**	12	**Mes**	10	**Año**	2024
Fecha de terminación				**Día**	10	**Mes**	02	**Año**	2025
Objeto del contrato				**AUNAR ESFUERZOS PARA LA ASISTENCIA Y ATENCION INTEGRAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD A TRAVES DEL DESARROLLO DE LOS POGRAMAS DE MODALIDAD CENTRO VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR EN EL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA. LOTE 7**					
Garantía única de cumplimiento **Garantía única de Res. Civil**				Póliza Cumplimiento No.465-47-994000011089 Póliza Responsabilidad civil No. 465-74-994000003270					
IDENTIFICACION DEL CONTRATISTA									
Razón Social	X	**Nombre**		Fundación de las Tinieblas a la Luz "FUNTALUZ"					
NIT	X	**C.C.**		804.008.381-4					
Integrantes de UT o Consorcio (si aplica)				Razón Social o Nombre					
				Identificación NIT / Razón Social		Nº		% Participación	
				Razón Social o Nombre					
				Identificación NIT / Razón Social		Nº		% Participación	
				Razón Social o Nombre					
				Identificación NIT / Razón Social		Nº		% Participación	
Fecha de Constitución Unión Temporal o Consorcio (Si aplica)									
Representante				William Alirio Sánchez Patiño					
Nº de Identificación C.C. – C.E				91.498.622					
IDENTIFICACIÓN DEL SUPERVISOR									
Nombre				Viviana Andrea Ramírez Castellanos					
Cargo				Técnico Operativo					
Dependencia				Secretaria de Desarrollo Social					
MODIFICACIÓN DEL CONTRATO *(Si aplica tener en cuenta la validez de la póliza)*									
Suspensión									
Adición				Adicional No 01 del 26 de diciembre de 2024(40 días) CV - CB VALOR TOTAL: 97.589.850 MUNICIPIO: $ 53.327.700 ESAL: $ 44.262.150					
Prorroga				N/A					

2. ESTADO FINANCIERO DEL CONTRATO

Valor total del Contrato	TOTAL: $295.853.430 - MUNICIPIO $161.677.010 - ESAL $134.176.420
Valor ejecutado	TOTAL: $292.505.106 - MUNICIPIO $ 158.328.686 - ESAL $ 134.176.420
Valor por ejecutar: **Valor pendiente por pagar:**	$11.565.084 - MUNICIPIO $3.348.324 - ESAL $ 0
Porcentaje de Ejecución	97.93%

Porcentaje por Ejecutar	2.07%
Estado de la Garantía	Activa
Matriz de Riesgos del Contrato (Si aplica)	Sin afectación. En monitoreo y revisión por parte de la supervisión

3. EJECUCIÓN DEL CONTRATO

Porcentaje de actividades ejecutadas (Bienes y/o Servicios)	97.93%
Porcentaje de actividades por ejecutar (Bienes y/o Servicios)	2.07%

4. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Periodo del informe	Mes/día/año	**01/02/2025**	Mes/día/año	**10/02/2025**

Descripción de actividades realizadas.

A continuación, se realiza descripción de las actividades desarrolladas permanentemente:

OBLIGACIONES RELACIONADAS CON EL CUMPLIMIENTO DEL DECRETO 2011 DE 1976 (ART. 12) Y LEY 1315 DEL 2009 PARA EL CENTRO BIENESTAR.

- **1. Alojamiento y Bienestar Integral:** Se garantiza un entorno adecuado y adaptado para el bienestar físico, mental y social de las 30 personas mayores beneficiarias del programa. Esto incluye la creación de espacios confortables y accesibles, tanto en áreas comunes como en habitaciones privadas, favoreciendo la movilidad y la interacción social, con controles regulares para mantener estándares óptimos de seguridad y comodidad.
- **2. Planificación y Suministro de Alimentos:** Bajo la dirección del profesional en nutrición, se ejecuta un plan de alimentación (minuta) estructurado que incluye la preparación y distribución de las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena). Las comidas se diseñan conforme a las necesidades nutricionales específicas de cada una de las personas mayores, teniendo en cuenta patologías preexistentes, intolerancias alimentarias y recomendaciones médicas. Los alimentos se preparan siguiendo estrictos protocolos de higiene y seguridad alimentaria.
- **3. Actividades Recreativas, Culturales y Espirituales**: Se implementan programas recreativos y culturales que estimulan el bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores, incluyendo actividades artísticas, musicales, de lectura, y celebraciones de festividades tradicionales. A nivel espiritual, se ofrece apoyo individualizado y grupal, adaptado a las creencias de las personas mayores, para fortalecer su bienestar espiritual y emocional, promoviendo un envejecimiento activo y positivo.
- **4. Actividades Físicas y Terapias Funcionales:** Se desarrollan programas de ejercicio físico adaptados a la capacidad funcional de cada persona mayor, con el objetivo de mejorar la movilidad, fortalecer la musculatura y prevenir caídas. Las actividades incluyen: **Terapia física y respiratoria:** Intervenciones especializadas que buscan mantener y mejorar la función motora y respiratoria, esenciales para la preservación de la independencia en las actividades diarias. **Valoración de capacidad funcional:** Se realiza un seguimiento continuo para evaluar la capacidad física de las personas mayores, identificando riesgos y diseñando estrategias de intervención adaptadas a sus necesidades individuales.
- **5. Fomento de Estilos de Vida Saludable:** Se organizan talleres educativos dirigidos a la promoción de hábitos saludables, abordando temas como la alimentación balanceada, la importancia de la actividad física, el autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas. Estos talleres están orientados a incrementar el conocimiento y la autonomía de las personas mayores en la gestión de su propia salud.
- **6. Intervenciones Psicosociales**: Las actividades psicosociales, tanto individuales como grupales, están diseñadas para favorecer la adaptación de las personas mayores a la vida en la institución, reducir el aislamiento social y mejorar su bienestar emocional. Esto incluye la intervención temprana en

casos de duelo, depresión o ansiedad, y el seguimiento continuo de la integración social de los nuevos ingresos, promoviendo su participación activa en la comunidad.

- **7. Atención y Cuidados de Enfermería:** El equipo de enfermería proporciona un monitoreo constante del estado de salud de las personas mayores mediante: **Toma de signos vitales:** Se realizan controles diarios de temperatura, presión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la medición de la glucemia en pacientes diabéticos. **Asistencia en actividades básicas:** El personal de enfermería asiste a las personas mayores en actividades cotidianas como alimentación, traslado, higiene personal y el cuidado de la piel, asegurando el cumplimiento de las recomendaciones médicas y el bienestar general. **Gestión de medicamentos:** Se realiza una administración segura y controlada de los medicamentos prescritos, garantizando su correcta dosificación y seguimiento.
- **8. Acompañamiento a Citas Médicas y Exámenes:** Se proporciona acompañamiento personalizado a las personas mayores durante sus citas médicas externas, exámenes diagnósticos y procedimientos, asegurando que reciban el apoyo emocional y físico necesario. Además, se coordinan los seguimientos médicos para mantener actualizados los historiales clínicos y facilitar la continuidad del tratamiento.
- **9. Terapia Ocupacional/actividad física/cultura recreación y deportes:** Se implementan talleres de terapia ocupacional enfocados en mantener y mejorar las habilidades motoras finas, la coordinación y la capacidad cognitiva de las personas mayores. Estas actividades incluyen manualidades, actividad física, y tareas que fomentan la independencia en las actividades diarias, con el objetivo de mantener un nivel óptimo de autonomía y funcionalidad.
- **10. Mantenimiento y Gestión de Prendas e Instalaciones**: Se asegura la correcta higiene y presentación de las prendas de vestir, ropa de cama y demás artículos personales de las personas mayores, mediante procedimientos diarios de lavado, secado, planchado y almacenamiento. Las instalaciones, incluidas las áreas comunes, sanitarios y habitaciones, se limpian y desinfectan rigurosamente todos los días para prevenir infecciones y asegurar un ambiente saludable y ordenado.

OBLIGACIONES RELACIONADAS CON EL CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1315 DEL 2009 Y RESOLUCION 055 DEL 2018 DEL MINISTERIO DE SALUD PROTECCION SOCIAL PARA EL CENTRO VIDA.

- **1. Planificación y Suministro de Alimentos:** Bajo la dirección del profesional en nutrición, se ejecuta un plan de alimentación (minuta) estructurado que incluye la preparación y distribución de las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena). Las comidas se diseñan conforme a las necesidades nutricionales específicas de cada una de las personas mayores, teniendo en cuenta patologías preexistentes, intolerancias alimentarias y recomendaciones médicas. Los alimentos se preparan siguiendo estrictos protocolos de higiene y seguridad alimentaria.
- **2. Elaboración de actividades de acuerdo a sus necesidades:** Elaborar y gestionar un cronograma detallado de actividades individualizadas dirigido a las personas mayores del programa, diseñado en función de sus diagnósticos específicos y de las necesidades psicológicas, emocionales y sociales identificadas, asegurando un enfoque integral que promueva su bienestar y calidad de vida.
- **3. Atención y Cuidados de Enfermería:** El equipo de enfermería proporciona un monitoreo constante del estado de salud de las personas mayores mediante: **Toma de signos vitales:** Se realizan controles diarios de temperatura, presión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la medición de la glucemia en pacientes diabéticos. **Asistencia en actividades básicas:** El personal de enfermería asiste a las personas mayores en actividades cotidianas como alimentación, traslado, higiene personal y el cuidado de la piel, asegurando el cumplimiento de las recomendaciones médicas y el bienestar general. **Gestión de medicamentos:** Se realiza una administración segura y controlada de los medicamentos prescritos, garantizando su correcta dosificación y seguimiento.
- **4. Intervenciones Psicosociales**: Las actividades psicosociales, tanto individuales como grupales, están diseñadas para favorecer la adaptación de las personas mayores a la vida en la institución, reducir el aislamiento social y mejorar su bienestar emocional. Esto incluye la intervención temprana en casos de duelo, depresión o ansiedad, y el seguimiento continuo de la integración social de los nuevos ingresos, promoviendo su participación activa en la comunidad.

- **5. Actividades Recreativas, Culturales y Espirituales**: Se implementan programas recreativos y culturales que estimulan el bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores, incluyendo actividades artísticas, musicales, de lectura, y celebraciones de festividades tradicionales. A nivel espiritual, se ofrece apoyo individualizado y grupal, adaptado a las creencias de las personas mayores, para fortalecer su bienestar espiritual y emocional, promoviendo un envejecimiento activo y positivo.
- **6. Acompañamiento a Citas Médicas y Exámenes:** Se proporciona acompañamiento personalizado a las personas mayores durante sus citas médicas externas, exámenes diagnósticos y procedimientos, asegurando que reciban el apoyo emocional y físico necesario. Además, se coordinan los seguimientos médicos para mantener actualizados los historiales clínicos y facilitar la continuidad del tratamiento.
- **7. Terapia Ocupacional/actividad física/cultura recreación y deportes:** Se implementan talleres de terapia ocupacional enfocados en mantener y mejorar las habilidades motoras finas, la coordinación y
- la capacidad cognitiva de las personas mayores. Estas actividades incluyen manualidades, actividad física, y tareas que fomentan la independencia en las actividades diarias, con el objetivo de mantener un nivel óptimo de autonomía y funcionalidad.

Evidencia Fotográfica





















Actividades pendientes para ejecutar

Durante el presente periodo no hay actividades pendiente para ejecutar que afecten el desarrollo del contrato

5. NOVEDADES O SITUACIONES ANORMALES PRESENTADAS DURANTE EL PERIODO DEL CONTRATO

Durante el presente período no se han presentado novedades o situaciones anormales que afecten el desarrollo del contrato.

6. **RESUMEN DE ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA SUPERVISIÓN.**

Se recomienda que el resumen de actividades sea elaborado conforme a lo siguiente:

a) Revisión del informe financiero, facturas y soportes de los gastos conforme al presupuesto presentado por la ESAL en la oferta económica, aprobado por el equipo de proyectos de contratación de la Secretaria de Desarrollo social.
b) Seguimiento de las carpetas de cada beneficiario, de su historia clínica y valoraciones.
c) Asistencia a actividades en: terapia ocupacional, Psicología, enfermería, nutrición, terapia física, se ha desarrollado en los beneficiarios
d) Se verifico el pago de la seguridad social conforme a la normatividad vigente.
e) Verificación de la vigencia de la garantía exigida en el contrato.
f) Presentó factura electrónica, material fotográfico, planillas de asistencia, novedades en el ingreso y retiros del mes de ejecución que corresponde a la modalidad de centro vida periodo del 01 de febrero de 2025 al 10 de enero 2025 y centro de bienestar periodo del 01 de febrero de 2025 al 09 de febrero del 2025, informe por cada profesional y apoyo de las actividades realizadas.
g) Presentación de la contrapartida con sus soportes.
h) Se expide certificación para efectos de desembolso del periodo ejecutado modalidad de centro vida periodo del 01 de febrero de 2025 al 10 de enero 2025 y centro de bienestar periodo del 01 de febrero de 2025 al 09 de febrero del 2025,
i) Los cupos atendidos con sus novedades se informan en el siguiente cuadro

(C.V.) PERIODO DE FEBRERO 01 DEL 2025 HASTA FEBRERO 10 DEL 2025 Y (C.B.A.) PERIODO DE FEBRERO 01 DEL 2025 HASTA FEBRERO 09 DEL 2025)				
Modalidad	Valor Dia	Beneficiarios	Periodo Atendido (Dias)	Valor a Girar x Modalidad
C.V	$ 22.198	50	6	$ 6.659.400
C.B.A	$ 19.467	28	9	$ 4.905.684
TOTAL A GIRAR				$ 11.565.084

j) La distribución del recurso estampilla, se detalla en el siguiente cuadro, realizado por el contador contratista encargado de dicha labor Juan Dávila.

No Registro Presupuestal de la Vigencias Futuras	ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR MUNICIPAL 220 2.3.2.02.02.009.2024680010125.1.4104008.93491.262.220 (CENTRO VIDA)	No Registro Presupuestal de la Vigencias Futuras	ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR MUNICIPAL. 220 2.3.2.02.02.009.2024680010125.1.4104008.93304.262.220 (CENTRO BIENESTAR DEL ANCIANO)	TOTAL DEL DESEMBOLSO
1487	$ 6.659.400.	1488	$ 4.905.684.	$ 11.565.084.

k) El valor a pagar por el municipio es de: **ONCE MILLONES QUINIENTOS SESENTA Y CINCO MIL OCHENTA Y CUATRO PESOS ($11.565.084) MCTE. Con Recursos del Municipio**

Conclusiones:

RUBROS PARA AFECTAR CENTRO BIENESTAR

$ 3.348.324 (TRES MILLONES TRESCIENTOS CUARENTA Y OCHO MIL TRESCIENTOS VENTICUATRO PESOS), Distribuidos de la siguiente manera:

RP No 301 $1.180.980 del RUBRO 2.3.2.02.02.009.4104008.93304.262.220
RP No 302 $473.715 del RUBRO 2.3.2.02.02.009.4104008.93304.262.558
RP No. 1488 $1.693.629 del RUBRO 2.3.2.02.02.009.2024680010125.1.4104008.93304.262.220

SALDOS A FAVOR DEL MUNICIPIO

JUSTIFICACION DEL SALDO A FAVOR:
Los saldos a liberar corresponden por cobertura no cubierta durante el periodo de ejecución, fallecimientos, retiros voluntarios de los adultos mayores.

En el adicional realizado el 26 de diciembre 2024, en la minuta se manifestó que el plazo de ejecución era 40 días y fecha de terminación 10 de febrero, se deja constancia que el recurso destinado en el RP para centro bienestar el período culmino el 9 de febrero; la atención es todos los días y el mes de enero fue de 31 días + 9 días de febrero da un total de 40 días; para la modalidad centro vida la atención es de lunes a viernes, su fecha culmino el 10 de febrero.

El Contrato No. **155,** se encuentra EN EJECUCIÓN, con un porcentaje de AVANCE del 97.93% Se anexa Certificación del Supervisor.

Firma de Supervisor	Viviana Andrea Ramírez C. Supervisora Convenio 155-2024 Cedula: 1.098.661.657

El presente informe se firma en Bucaramanga a los **28** días del mes de **febrero** de **2025**

Alcaldía de Bucaramanga	**INFORME DEL SUPERVISOR SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE OBLIGACIONES CONTRACTUALES Ley 1150 de 2007 Art. 2, literal h), Decreto N° 1082 de 2015 Art 2.2.1.2.1.4.9**	Código: F-GJ-1140-238,37-021
		Versión: 0.0
		Fecha aprobación: Junio-29-2017
		Página 1 de 4

CONVENIO DE ASOCIACIÓN No. 155 DEL 10 DE OCTUBRE DE 2024

FECHA DE PRESENTACIÓN	28 DE FEBRERO DE 2025
NÚMERO DE INFORME DE SUPERVISIÓN	05 (QUINTO)

ACTA DE LIQUIDACION DEL CONVENIO

CONTRATISTA: FUNDACION DE LAS TINIEBLAS A LA LUZ "FUNTALUZ"
NIT: 804.008.381-4
NUMERO DE CONVENIO DE ASOCIACION: 155
FECHA DE CONTRATO: 10 DE OCTUBRE DE 2024
PLAZO: 121 DIAS CALENDARIO PARA CENTRO DE BIENESTAR Y 121 CALENDARIO DIAS PARA CENTRO VIDA
FECHA DE INICIO: 12 DE OCTUBRE DE 2024
FECHA DE TERMINACION: 09 DE FEBRERO DE 2025 PARA CENTRO DE BIENESTAR Y 10 DE FEBRERO DE 2025 PARA CENTRO VIDA
FECHA DE ADICIONAL: 26 DICIEMBRE DE 2024
FECHA DE TERMINACION ADICIONAL: FEBRERO 09 DE 2025 PARA CENTRO DE BIENESTAR Y FEBRERO 10 DE 2025 PARA CENTRO VIDA
FECHA DE PLAZO ADICIONAL: 40 DIAS CALENDARIO PARA CENTRO VIDA Y 40 DIAS CALENDARIO PARA CENTRO DE BIENESTAR
REGISTRO PRESUPUESTAL: No **301 por** $1.180.980, **No 302** por **$473.715, No 1488** por $1.693.629
FECHA DE COBRO: 01 FEBRERO AL 09 DE FEBRERO DE 2025 CENTRO BIENESTAR Y 01 DE FEBRERO AL 10 DE FEBRERO DE 2025 CENTRO VIDA
VALOR A COBRAR: $11.565.084
SALDO FAVOR DEL MUNICIPIO: CENTRO BIENESTAR $3.348.324 del RP No 301; $1.180.980 del RUBRO 2.3.2.02.02.009.4104008.93304.262.220, RP No 302; $473.715 del RUBRO 2.3.2.02.02.009.4104008.93304.262.558, RP No. 1488; $1.693.629 del RUBRO 2.3.2.02.02.009.2024680010125.1.4104008.93304.262.220
JUSTIFICACION DEL SALDO A FAVOR:
Los saldos a liberar corresponden por cobertura no cubierta durante el periodo de ejecución, fallecimientos, retiros voluntarios de los adultos mayores.

SIN CONTROL ADA

CERTIFICA:

El CONVENIO DE ASOCIACIÓN **No. 155** del **10/10/2024**, cuyo objeto es **AUNAR ESFUERZOS PARA LA ASISTENCIA Y ATENCION INTEGRAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD A TRAVES DEL DESARROLLO DE LOS POGRAMAS DE MODALIDAD CENTRO VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR EN EL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA. LOTE 7**, fue suscrito por la ESAL **"FUNDACION DE LAS TINIEBLAS A LA LUZ "FUNTALUZ"**, identificada con el NIT 804.008.381-4.

Recibe recursos de la Estampilla para el Bienestar del adulto mayor, dentro de la vigencia fiscal 2025, correspondiente al quinto desembolso distribución **RECURSOS DEL MUNICIPIO.**

Por lo que se ejecutó a satisfacción, de acuerdo a la necesidad del Municipio de Bucaramanga y a la propuesta presentada por la Entidad sin ánimo de lucro, por medio de:

Informe financiero y de actividades, evidencias correspondientes a la modalidad: Centro Vida periodo 01 de febrero de 2025 al 10 de febrero de 2025 y Centro de Bienestar periodo 01 de febrero de 2025 al 09 de febrero de 2025, presentados por la ESAL y revisado por Viviana Andrea Ramírez Castellanos, supervisor titular en dicho período quien manifiesta que el objeto del convenio de asociación se ha cumplido de manera adecuada y satisfactoria.

Para el caso del presente convenio, el desembolso será por valor de **ONCE MILLONES QUINIENTOS SESENTA Y CINCO MIL OCHENTA Y CUATRO PESOS ($11.565.084) MCTE.** Con recursos del municipio.

El desembolso se detalla en los siguientes cuadros, enviados por el Contador Juan Dávila, de la Secretaria de Desarrollo Social, encargado de la distribución recurso estampilla.

No Registro Presupuestal de la Vigencias Futuras	ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR MUNICIPAL 220 2.3.2.02.02.009.2024680010125.1.4104008.93491.262.220 (CENTRO VIDA)	No Registro Presupuestal de la Vigencias Futuras	ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR MUNICIPAL. 220 2.3.2.02.02.009.2024680010125.1.4104008.93304.262.220 (CENTRO BIENESTAR DEL ANCIANO)	TOTAL DEL DESEMBOLSO
1487	$ 6.659.400.	1488	$ 4.905.684.	$ 11.565.084.

COPIA CONTROLADA

(C.V.) PERIODO DE FEBRERO 01 DEL 2025 HASTA FEBRERO 10 DEL 2025 Y (C.B.A.) PERIODO DE FEBRERO 01 DEL 2025 HASTA FEBRERO 09 DEL 2025)				
Modalidad	Valor Dia	Beneficiarios	Periodo Atendido (Dias)	Valor a Girar x Modalidad
C.V	$ 22.198	50	6	$ 6.659.400
C.B.A	$ 19.467	28	9	$ 4.905.684
TOTAL A GIRAR				$ 11.565.084

El supervisor envío certificación de acuerdo a las novedades, bases de datos certificadas por la ESAL y validadas por el programa adulto mayor, se adjunta:

Fecha de Certificación:	Febrero 11 de 2025	
No Convenio	155	
Contratista (Esal)	**FUNTALUZ**	
Periodo de Cobro:	1 de febrero al 10 de febrero de 2025	
Modalidad	**No Beneficiarios Atendidos**	**Periodo Atendido (Días)**
Centro Bienestar	28	9
Centro Vida	50	Durante el periodo comprendido entre el 1 de febrero al 10 de febrero (MES)
Total Beneficiarios		

Se verifica que la ESAL cumple con los pagos de seguridad social y parafiscal a la fecha de la presentación del informe para el quinto desembolso.

Por lo anterior, manifiesto en mi calidad de Supervisor que se cumple satisfactoriamente los requisitos de la minuta del convenio necesarios para la aprobación del desembolso.

COPIA CONTROLADA

Válida para presentar la cuenta de cobro por valor de: **ONCE MILLONES QUINIENTOS SESENTA Y CINCO MIL OCHENTA Y CUATRO PESOS ($11.565.084) MCTE.** Con recursos del municipio.

Se expide en Bucaramanga, febrero 28 de 2025

VIVIANA ANDREA RAMIREZ CASTELLANOS
Supervisor del convenio no. 155 10/10/2024
Cédula: 1098.661.657

COPIA CONTROLADA