



PROJETO IDOSO ATIVO E FELIZ

Coordenadora do Projeto:

Elizama Franciane da Costa CRP: 04/44626

Psicóloga – Técnica de Referência do CRAS

Aracitaba, Minas gerais

2022



Secretaria de
Assistência Social



Prefeitura de
Aracitaba
Um novo olhar para Minas Gerais
Ano 2009-2022

PROJETO IDOSO ATIVO E FELIZ



Coordenadora do Projeto:

Elizama Franciane da Costa CRP: 04/44626

Psicóloga – Técnica de Referência do CRAS

Aracitaba, Minas gerais

2022

INTRODUÇÃO

“Em meio à sociedade hedonista, cuja busca pela perpetuação da juventude organiza e dirige as ações midiáticas e mercadológicas, há que se pensar na velhice” (COSTA, 2017, p. 47). Dessa forma, envelhecem as pessoas e os seus sonhos, envelhece também a sua forma de ver o mundo.

“O envelhecimento é um processo, a velhice é um momento deste processo de envelhecimento, ou seja, uma etapa assim como a infância, a adolescência e a fase adulta” (COSTA, 2017, p. 48). De fato, o envelhecimento humano é caracterizado por um fenômeno natural, social, mundial e irreversível (FERREIRA DOS SANTOS et al., 2020).

Na concepção de Moraes, Neri e Cachioni (2015), afirmam que falar sobre velhice é falar sobre o tempo, história, memória e valores. Contudo, os ciclos de vida e as realidades da velhice necessitam ser retratados para que as pessoas se vejam nessas representações, para que possam originar lições úteis a interpretação de suas experiências vitais e para que se amplifiquem a sua compreensão sobre a vida e sobre o mundo. “Assim, é relevante as sociedades e aos grupos humanos valer-se da imagem dos idosos e da velhice para representar a continuidade e realçar a necessidade de preservar e transmitir valores culturais básicos” (AREOSA et al., 2011, p. 262).

Nesta direção, o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) é considerado como a “porta de entrada” dos usuários da rede de Proteção social Básica do SUAS (Sistema Único de Assistência Social). Nesse viés, são unidades públicas estatais que materializam a política de Assistência Social e estão localizados em áreas com maiores índices de vulnerabilidade e risco social. Sendo assim, o CRAS atua com as famílias e os indivíduos em seu contexto comunitário, visando à orientação e o convívio sócio familiar e comunitário. No CRAS são desenvolvidos os serviços socioassistenciais da Proteção Social Básica por meio do Programa de Atenção Integral a Família – PAIF. O CRAS desenvolve atividades no intuito de promover a transformação da realidade social, de modo que as famílias possam se desvincular

da assistência para a independência em suas atividades de manutenção da estrutura familiar.

O presente Projeto Idoso Ativo e Feliz, se justifica, pois trata-se de uma proposta direcionada para a população idosa, dessa forma, o projeto citado em questão pretende fortalecer as relações entre os idosos, bem como envolvê-los nas atividades do CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) – Ana Neves de Melo, em Aracitaba, Minas Gerais. Atualmente, a população idosa é a que mais tem crescido no Brasil, devido à baixa taxa de natalidade e à baixa taxa de mortalidade. A melhoria das condições de saúde e da expectativa de vida contribuíram significamente para o crescimento da população de idosos. Sendo assim, ao implantar o “Projeto Idoso Ativo e Feliz” iremos favorecer a participação das atividades no tempo livre dos usuários, resultando no estímulo do convívio saudável entre eles e mostrar a valorização da pessoa idosa perante a sociedade. Conforme a Lei de 8.842/94, propriamente no seu primeiro artigo estabelece que “a Política Nacional do Idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”.

Para a realização das nossas atividades, nomearemos o nosso Grupo de “Viver com Alegria”. Nosso trabalho com a terceira idade possibilitará que essas pessoas possam viver melhor, alegremente e propiciar mais tempo para poderem se divertir. O Grupo Viver com Alegria permitirá, entre outros objetivos, a saber: a socialização e o conhecimento das experiências de cada um dos idosos, além de representar uma oportunidade para promover a interação entre eles. Também proporcionará observar a importância do convívio social e o fortalecimento de vínculos para a garantia de apoio e cuidados aos idosos, a fim de que possam exercer os seus direitos de cidadania.

OBJETIVO GERAL

Possibilitar melhora nos aspectos psicossociais e também na saúde física, promovendo ações e atividades que priorizam além da integração, a interação e a

socialização do Grupo Viver com Alegria, buscando o bem-estar e contribuindo para uma melhor autoestima e qualidade de vida para os idosos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular a participação dos idosos no CRAS, através de atividades recriativas, culturais e educativas.
- Proporcionar aos idosos atividades que possibilitem a convivência social e comunitária, através das trocas de experiências.
- Desenvolver atividades que proporcionem valorização pessoal e melhoria da autoestima.
- Desenvolver atividades de lazer e fortalecimento de vínculos comunitários.
- Estimular aspectos cognitivos: atenção, coordenação, memória e percepção.
- Estimular a integração com a comunidade.
- Aumentar e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

PÚBLICO-ALVO:

População a partir de 60 anos. Atividades gratuitas.

METODOLOGIA E MATERIAL

Atividades desenvolvidas pelo Grupo Viver com Alegria:

- ♦ Trabalhos com cartazes.
- ♦ Trabalhos com músicas.
- ♦ Jogos e brincadeiras.
- ♦ Dinâmicas.
- ♦ Gincanas.
- ♦ Oficinas.
- ♦ Atividades de Pintura.
- ♦ Atividades de leitura.

- ♦ Trabalhos de recriação.
- ♦ Rodas de conversa e reflexão.
- ♦ Viagem.
- ♦ Forró da Terceira Idade.
- ♦ Trabalho Terapêutico com massinha de modelar.
- ♦ Piqueniques.
- ♦ Trabalhos com fotografias.
- ♦ Quadrilha.
- ♦ Confecção de objetos, cartões, entre outras diversas atividades.

Material:

- ♦ Tintas de tecido.
- ♦ Pincéis escolar.
- ♦ Carbonos.
- ♦ Tinta Guache.
- ♦ Crachás.
- ♦ Bexigas coloridas.
- ♦ Pano Branco de algodão em pedaços para construir uma colcha de retalhos.
- ♦ Massinhas de modelar.
- ♦ Tesouras escolar.
- ♦ Papel ofício A4.
- ♦ Cartolina.
- ♦ Lápis de escrever.
- ♦ Borracha.
- ♦ Canetas hidrocor escolar.
- ♦ Bola.
- ♦ Canetas hidrocor ponta grossa.
- ♦ Pistolas de cola quente.

Para a realização do presente Projeto Idoso Ativo e Feliz será realizado uma ficha de inscrição. Realizaremos encontros mensais com atividades diferenciadas.

CONCLUSÃO

“Uma sociedade para todas as idades possui metas para dar aos idosos a oportunidade de continuar contribuindo com a sociedade. Para trabalhar neste sentido é necessário remover tudo que representa exclusão e discriminação contra eles.”

Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento (parágrafo 19), Madrid, 2002.

O presente Projeto Idoso Ativo e Feliz objetiva resgatar alguns aspectos significativos da vida das pessoas idosas dentro do “Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos” de Aracitaba, que tem como finalidade oportunizar as pessoas idosas atendidas no CRAS pelo SCFV – Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos um espaço de integração, troca de conhecimento e experiências, ajuda mutua, inclusão, estímulos a habilidades, coordenação motora e a socialização, sendo assim, procura resgatar valores culturais e familiares, a organização da autonomia e a construção coletiva.

Portanto, ao favorecer que os usuários participem das atividades, por meio do Grupo Viver com Alegria proativamente, é possível desempenhar um papel importante na vida de cada idoso, pois além de prevenir doenças físicas e emocionais, garante o bem-estar e a longevidade. Conclui-se que o Projeto idoso Ativo e Feliz, trabalhará na melhora da memória, da atenção e do raciocínio.

“A família, a sociedade e o estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida” (LEI 8.842/94). O Projeto Idoso Ativo e Feliz tem como finalidade priorizar o trabalho ao idoso, pois o alvo em questão é a melhoria da sua qualidade de vida, assim como a sua autoestima e o fortalecimento dos seus vínculos – familiares e comunitários. Por fim, as atividades que serão realizadas através do Grupo Viver com Alegria propiciarão a convivência em grupo, oportunizando que o idoso resgate suas memórias e compartilhe suas histórias de vida, valorizando assim, suas experiências, suas expressões, assim como a interação social, fortalecendo assim os vínculos e a convivência comunitária.

REFERÊNCIAS

AREOSA, S. V C. et al.,. **Envelhecimento, Mídia e Sociedade.** Revista Contexto e Saúde Editora Inijuí, v.10, n.20, jan/jun. 2011, p. 261-266.

COSTA, E. F. da. **A velhice no discurso:** Falar por si ou ser falado pelo outro? Revista UNINGÁ Review. Vol.30, n.1, pp.47-54, 2017.

FERREIRA DOS SANTOS, M. et al. **Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos.** Em Extensão, Uberlândia, v. 19, n. 1, p. 136-144, jan.-jun. 2020.

LEI N° 8.842 DE 4 DE JANEIRO DE 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm

Acesso em: 10/01/2022.

MORAES, O. R.; NERI, A. L.; CACHIONI, M. **As múltiplas faces da velhice no Brasil.** Editora Alínea, 2015.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

PROJETO IDOSO ATIVO E FELIZ

GRUPO VIVER COM ALEGRIA

**CRAS – Ana Neves de Melo
Aracitaba, Estado de Minas
Gerais**

**Profissional: Elizama Franciane da Costa –
Psicóloga**

Coordenadora do Projeto Idoso Ativo e Feliz 2022

**ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELA PSICÓLOGA E COORDENADORA DO
PROJETO IDOSO ATIVO E FELIZ:**

DATA: Janeiro de 2022.

Atividade: Criação, Escrita e Planejamento do Projeto Idoso Ativo e Feliz.

DATA: 23 de fevereiro de 2022.

Atividades: Apresentação do Projeto Idoso Ativo e Feliz.

Dinâmica: “Palavras Boas”.

DATA: 17 de março de 2022.

Atividade: Trabalho com fotos e/ou objetos de valor sentimental.

Data: 27 de abril de 2022.

**Atividade: Trabalho Terapêutico utilizando o recurso da pintura, com o objetivo
de criar e construir uma “Colcha de Retalhos”.**

Data: 26 de maio de 2022.

Atividade: “Meu conselho aos jovens é:”

Data: Junho/ Julho de 2022.

Atividade: Quadrilha do CRAS e EDUCAÇÃO.

Data: 18 de Agosto de 2022.

Atividade 1: Trabalho com os cinco sentidos: Estimulando o Tato.

Atividade 2: Dinâmica do Bem-Estar e a troca de Experiências entre o grupo.

Data: 23 de setembro de 2022.

Atividade: Palestra com o Doutor Psiquiatra.

Tema:“Setembro Amarelo”.

Data: 06 de outubro de 2022.

Atividade: Palestra ministrada pela Coordenadora do Projeto Idoso Ativo e Feliz Psicóloga Elizama Franciane da Costa, com o tema “Memória”. E exposição da Colcha de Retalhos, atividade realizada pelo Grupo Viver com Alegria em Abril de 2022.

Data: 18 de novembro de 2022.

Atividade: Viagem em Tiradentes e em São João Del Rei.

Data: 17 de Dezembro de 2022.

Atividade: Jantar Dançante Tropical.

Tema: “Ser Feliz não tem Idade”.

