Projeto de Intervenção Comunitária

"Olhares atentos: Forjães a semear e acolher gerações"

Dezembro de 2020

Ana Maria Ramos e Sousa

Este Projeto de Intervenção Comunitária foi elaborado no âmbito da minha contratação através da Medida Contrato – Inserção + na Junta de Freguesia de Forjães, no concelho de Esposende.

Sou licenciada em Educação, com especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, pela Universidade do Minho e tenho pós graduação em Gerontologia Social, pela Escola Superior de Educação de Viana do Castelo.

Desde sempre o trabalho comunitário foi a minha aspiração e neste sentido faço um agradecimento especial à Junta de Freguesia de Forjães, pela oportunidade e colaboração ao longo do Projeto.

Este Projeto é um sonho concretizado e ao longo destes meses "olhamos para trás e vemos o quanto já foi feito e o quanto ainda falta fazer!". Por tudo, não poderia dar um eterno agradecimento a todas as pessoas com que me cruzei, foi um aprendizado para a vida!

"A grandeza de uma profissão é talvez, unir os homens: não há senão um verdadeiro luxo e esse é o das relações humanas."

Antoine de Saint Exupéry

Resumo

O Projeto "Olhares atentos: Forjães a semear e acolher gerações" teve como inspiração o "Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas" (2009).

A finalidade deste projeto é planear/organizar um conjunto de medidas sociais e comunitárias em função das necessidades identificadas na freguesia de Forjães, no concelho de Esposende.

O Projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e acolher gerações" visa através de uma ação concertada entre vários agentes, nomeadamente: Câmara Municipal de Esposende; Junta de Freguesia de Forjães; Centro de Saúde de Forjães; ACARF; Esposende Solidário, Cruz Vermelha, Lar Santo António e a comunidade local, promover a resolução de problemas e estimular as potencialidades da mesma.

A mudança social, é uma das finalidades deste projeto e neste sentido, consideramos que as atividades comunitárias podem ajudar e contribuir para melhorar a realidade local. Segundo a nossa visão, um dos benefícios do envolvimento com a comunidade é a construção de relacionamentos e conexões que podem durar toda a vida. Ajudar as pessoas e criar laços com a vizinhança deixa a comunidade mais feliz e alegre para se viver.

Introdução

Vivemos uma fase de modificações demográficas que indicam, ano a ano, um acelerado processo de envelhecimento populacional. Neste sentido, os gerontólogos, solicitam um enfoque mais amplo e inter-disciplinar dos profissionais envolvidos na busca de uma melhor qualidade de vida de todos os idosos.

Portugal é um país envelhecido e segundo o Instituto Nacional de Estatísticas o envelhecimento da população portuguesa apenas irá estabilizar 2049.

O "Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas", publicado originalmente pela OMS, em 2007, teve como finalidade tornar as cidades mais amigas dos idosos considerando-os como um recurso vital no mundo atual.

O envelhecimento é um dos maiores desafios a nível mundial e neste contexto David Bloom considera que o "*envelhecimento é uma realidade que as sociedades vão ter de apreender a lidar*".

As organizações de saúde procuram respostas considerando importante que os idosos se mantenham ativos, participantes e integrados na sociedade onde vivem.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), no âmbito da II Assembleia Mundial sobre o envelhecimento promovida pelas Nações Unidas, lançou o conceito de Envelhecimento Ativo. E define este conceito como "o

processo que consiste em otimizar as possibilidades de boa saúde, participação e de segurança a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice (OMS, 2002;12).

O paradigma do envelhecimento ativo deve ser uma dinâmica que chegue para todos os idosos. As estratégias implementadas devem incluir uma nova forma de cuidar, sendo importante manter o idoso inserido na sua comunidade. Vivemos numa sociedade global em que é fundamental cultivar as relações sociais e afetivas de modo a proporcionar uma continuidade de vida de qualidade de todos os idosos.

Diagnóstico Social de Forjães

O diagnóstico social de Forjães representa um importante meio de informação da realidade social da freguesia possibilitando a determinação das principais necessidades e definir as intervenções necessárias para dar resposta às necessidades da população em questão.

A freguesia de Forjães, pertence ao concelho de Esposende, tem 2767 habitantes (Censos, 2011) e corresponde a uma área de 8,86 Km2. Como principais atividades económicas destacam-se a agricultura, indústria e comércio.

Segundo os dados do Censos de 2011 e observação direta a tendência da população desta freguesia é para o envelhecimento e isolamento social.

Existem vários idosos a residirem sozinhos e outros a residir com outra pessoa do mesmo grupo etário. Através da observação direta e contacto estabelecido com a população foi constatado que independentemente das situações de cada idoso, a necessidade de interação social é premente e que a mesma se agravou com a pandemia. Na realidade, os idosos têm sido das populações que mais têm sofrido com o impacto da pandemia, não só pela sua maior suscetibilidade às complicações causadas pelo vírus mas também pelos confinamentos que se viram sujeitos e distanciamentos físicos provocando a solidão, gerando alguns casos de desânimo e depressão.

Finalidades do Projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e acolher gerações"

O projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e acolher gerações" tem como finalidades a realização de visitas domiciliárias, promoção de atividades desenvolvidas em conjunto com a comunidade e em colaboração com as várias entidades envolvidas no projeto de modo a dar resposta às reais necessidades e proporcionar aos idosos momentos de convívio, lazer, interação social e estimulação cognitiva promovendo o

envelhecimento ativo. Estimular a participação, a autonomia; combater a solidão e fomentar a criação de laços de afetividade na comunidade.

Objetivos do Projeto

. Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização, fomentando o envelhecimento ativo na comunidade;

. Desenvolver programas de estimulação sensorial e cognitiva dos seniores promovendo um plano de intervenção ocupacional para retardar a degradação funcional e reduzir o isolamento;

. Combater o isolamento social retardar a deterioração das capacidades físicas, cognitivas, sociais e emocionais;

. Mitigar os efeitos da pandemia e promover o envelhecimento ativo em casa;

. Levar conforto, dignidade e esperança e proporcionar um envelhecimento mais digno;

. Dinamizar iniciativas para combater a solidão dos seniores, ajudando a manter laços sociais e familiares à distância;

. Fomentar a integração grupal;

. Proporcionar novas experiências que permitam uma valorização pessoal e social;

. Promover a socialização através de ocupação de tempos livres;

. Melhorar a qualidade de respostas sociais aos idosos, famílias e comunidade;

. Estimular valores, como a amizade e solidariedade;

. Fomentar a partilha de saberes e experiências.

Como já foi referido, os idosos pertencem ao grupo de risco para o novo coronavírus de acordo com a OMS. Deste modo, além de os proteger seguindo as orientações de prevenção, é importante ocupar-lhes o tempo com atividades prazerosas, segundo as individualidades de cada idoso.

Plano de atividades

Plano de animação terapêutica para a 3ªIdade

"O equilíbrio entre a manutenção do desempenho cognitivo e da capacidade funcional garante ao idoso manter sua participação nas atividades quotidianas, preservando a qualidade de vida e aumentando o senso de bem-estar, através do desenvolvimento da competência e do controle de si mesmo e do seu ambiente…"

Nascimento, 2018

Em tempos de distanciamento social em função do Covid 19 o presente projeto criou um Programa de Animação Terapêutica na 3ªIdade, cujo objetivo é estimular as funções cognitivas dos idosos, nomeadamente a memória e atenção, estimulando a funcionalidade, autonomia e independência dos seniores.

Neste Programa de Animação Terapêutica constam várias atividades nomeadamente:

-

Visitas ao domicílio para simplesmente conversar: o diálogo é extremamente importante para os idosos e saber ouvi-los, é fundamental. Através da escuta ativa, percebemos as emoções e anseios dos idosos. Além de conhecê-los melhor saberemos a melhor forma de os ajudar.

- **Recordar é viver:** para manter a memória viva, nada melhor do que rever fotos antigas e conversar sobre os momentos felizes que marcaram a vida dos idosos. É importante conversar sobre as suas histórias de vida de modo a dar um sentido positivo às suas experiências de vida e fazer com que se sintam importantes.

- **Literatura:** o sabor que as palavras têm dá cor à vida e dão vida à vida e qualidade a essa vida. A leitura e a escrita são poderosos instrumentos revigorantes para o cérebro. A atividade intelectual na terceira idade é fundamental para manter os idosos ativos, evitando ou retardando o surgimento ou a progressão de doenças neurológicas degenerativas que levam a memória e trazem as demências. Neste sentido, segundo as características de cada idoso, tentamos ocupar-lhes o tempo na companhia de um bom livro, de um livro que seja do seu interesse.

-

Uso da Sebenta: trata se de um conjunto de atividades que se vai adaptando, segundo as características de cada idoso, e que tem como objetivo exercitar a mente, proporcionando pensamentos positivos face aos tempos de isolamento social que vivem.

Nestas sebentas, mediante as capacidades de cada idoso, constam trabalhos de pintura, desenho, escrita, leitura, sopa de letras, palavras cruzadas e questionários.

Assim, através das palavras cruzadas, sopa de letras e questionários pode se trabalhar a memória e adivinhação a leitura e a escrita. Trata-se de atividades exemplares de estimulação cognitiva.

Relativamente á pintura e desenho, os idosos (re) aprendem a controlar os movimentos de mão, melhorando a motricidade fina, desenvolvendo a criatividade, imaginação e concentração.

- **Trabalhos manuais:** com o objetivo de exercitar a mente e a capacidade de aprendizado, os trabalhos manuais são uma forma de divertir os idosos. Fazer com que um ensine algo que sabe fazer para o outro é fundamental para deixar a rotina mais descontraída, reforçar a auto-estima e facilitar a interação entre os

-
participantes.

Exercício físico: de modo a manter o corpo ativo por meio de exercícios simples e pequenas caminhadas evitando assim quadros de ansiedade e depressão.

- **Culinária:** estimular lembranças de receitas antigas de família, e fazer o registo das mesmas para uma publicação de um "memorando" de receitas de culinária dos nossos avós.

- **Jogos:** jogos de tabuleiro, dominó ou cartas. Além de estimulante, proporciona momentos agradáveis de convívio e diversão também exercita a memória e o raciocínio lógico.

- **Recolha de "saberes fazer":** valorizar a sabedoria dos idosos através da recolha de lengas lengas, lendas, remédios caseiros, ditados populares, entre outros.

Plano Juntos criamos Cultura e tradições

"O tempo que a tradição mitológica nos pinta com duas alvas brancas, é pelo contrário, um eterno rapagão; só parece velho àqueles que já estão; em si mesmo traz a perpétua e versátil juventude."

Machado de Assis

Écléa Rosi em "Memória e Sociedade, lembrança dos velhos" refere que a memória não é um sonho, mas um trabalho. O ato de recordar deve ser valorizado pela comunidade porque corresponde ao seu universo identitário. Neste sentido, relembrar em conjunto e partilhar memórias, é um trabalho que constrói pontes de relacionamento entre os indivíduos.

No que diz respeito ao património cultural, como a história individual e coletiva, consideramos fundamental que a comunidade conheça e reconheça o valor da sua herança cultural a fim de a poder rentabilizar como recurso de desenvolvimento. Neste âmbito, pretendemos através das atividades propostas criar o novo, acolhendo o antigo, visamos proporcionar uma viagem no tempo, despertando recordações, estimular a criatividade e proporcionar momentos de inspiração. São atividades que permitem tornar presente a tradição e preservar o "saber-fazer" da comunidade.

Atividades implementadas:

Recordar a Páscoa de outros tempos...

Algumas tradições mantêm se, outras tiveram de ser colocadas de lado, em prol da saúde pública. Neste sentido, no âmbito do projeto consideramos importante não deixar passar a data em branco e para tal foram implementadas algumas atividades que desde logo foram bem aceites na comunidade e a participação da mesma não poderia ter sido melhor. De forma a manter vivas as memórias fomos ouvir os idosos, não só para lhes levar esperança, carinho e afetos, mas também para conhecermos algumas tradições da comunidade, bem como resgatar receitas de culinária típicas desta quadra festiva. Outro desafio que lançamos à comunidade, consistiu na elaboração e decoração de grinaldas alusivas à Páscoa. O resultado foi maravilhoso e a criatividade foi algo que não faltou, pois resultaram daqui trabalhos fantásticos de várias famílias forjanenses abrangidas pelo Projeto. Estas grinaldas foram expostas no exterior do Centro Cultural Rodrigues Faria, acrescentando ainda mais beleza ao edifício e alegria na comunidade.

25 de Abri, conte-me como foi…

Conversar com os idosos, ouvir as suas histórias de vida, pedir opiniões e até conselhos, além de ser uma demonstração de carinho, interesse e afeto, estimula a memória, a linguagem e a interação. Neste sentido, foram implementadas várias atividades alusivas ao 25 de Abril, que mais uma vez se revelou um sucesso graças à participação plena da comunidade.

Uma das atividades consistiu na recolha de relatos de experiências vivenciadas por todos aqueles que viveram a revolução dos cravos. Neste sentido, fomos ouvir os nossos idosos acerca desta data tão importante que marcou a vida dos portugueses no ano de 1974. Foram longas as conversas e muitas histórias ficaram por contar, pois como dizem os nossos "avos" "*as memórias são coisas que ficam do tempo que passa…coisas que recordamos sempre!*". Enquadrada nesta atividade, foram elaborados cartazes alusivos ao tema e também pedimos a colaboração da comunidade para fazerem cravos, segundo a criatividade de cada um, que depois foram utilizados para decorar o Centro Cultural Rodrigues Faria, assinalando esta data tão especial com a comunidade. Para a concretização desta atividade

contamos com a colaboração da Fundação Lar de Santo António e a ACARF e no final foi elaborado um filme, que a comunidade e os intervenientes adoraram participar.

Foi sem dúvida mais um trabalho louvável que deu frutos. Sabemos que uma Vila, onde todos trabalham e se empenham em prol do "recordar", "vivenciar" e assinalar momentos e datas importantes contribuiu para uma comunidade mais unida, próxima, solidária e feliz.

Os Maios e as Maias

Tal como acontece um pouco por todo o país, Forjães mantém a tradição e reza a lenda nesta Vila que na noite de 30 de Abril para o dia 1 de Maio, as janelas, portas, carros agrícolas são enfeitados com ramos de giesta amarela para obter proteção contra o "mau-olhado". Trata se de uma tradição primaveril que celebra o renascimento da vida vegetal e fecundidade da terra e do despertar da vida após o frio e rigoroso Inverno. De modo a preservar e manter viva esta tradição secular convidamos as famílias abrangidas neste projeto a participarem com a elaboração de um ramo, ou coroa de Maios, para decorar e expor no Centro Cultural Rodrigues Faria. Mais uma vez, foi com alegria e empenho

que as famílias participaram trazendo ramos fantásticos, alguns originais, onde a beleza e a criatividade imperaram.

Por uma boa causa…vamos ajudar quem precisa!

"Animar é dar vida…é suscitar ou ativar um processo vital, pelo qual o sujeito ou grupo se afirma e avança…a animação é uma ação que passa necessariamente pelo interior do ser, por conseguinte, pelo interior de uma liberdade". Henry Thery

O lema e propósito do projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e a colher gerações" é ajudar quem mais precisa, e neste sentido, solicitamos a colaboração da comunidade a participar com o seu "saber-*fazer*" que por vezes está esquecido e merece ser valorizado e divulgado. Com esta atividade o projeto pretende a realização de uma feira social, aberta a toda a comunidade, para ajudar as famílias mais carenciadas.

Os objetivos desta ação social, é promover respostas sociais e divulgar os trabalhos artísticos desenvolvidos na comunidade; estimular valores como a amizade e solidariedade; fomentar a partilha de saberes; proporcionar momentos de lazer e

incentivar/proporcionar a aprendizagem coletiva e a cultura da solidariedade envolvendo a comunidade.

Nesta feira constam trabalhos diversificados tais como: godos pintados; garrafas pintadas a mão com diversos padrões; flores elaborados com vários materiais; caixas decoradas; portachaves; bases para colocar panelas, caixas pintadas á mão; trabalhos de crochet, arranjos florais, entre outros.

Outras atividades implementadas pelo projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e a colher gerações":

- Reencaminhamento/apoio e orientação de situações para o Esposende Solidário, Segurança Social e Cruz Vermelha, delegação das Marinhas, entre as quais: pedido de taxa social da água; pedido de requalificação de habitação degradada; pedido de reconhecimento de estatuto de pedido de cuidador informal principal; cedência de cama articulada e apoio da mesma; ajuda na elaboração de currículo e carta de apresentação para procura de emprego; apoio no preenchimento de formulários da Segurança Social; acompanhamento de idosos em consultas e vacinação, ajuda às famílias no preenchimento dos questionários dos Censos 2021.

Atividades a implementar

"Vamos fazer o bem?"

"Olhares atentos, Forjães a semear e a colher gerações" pretende fazer um levantamento das empresas existentes na Vila de Forjães entre outras existentes em Esposende e concelhos vizinhos de modo a promover e sensibilizar a campanha "Vamos fazer o bem?" para ajudar a reciclar e distribuir materiais para quem mais precisa.

O objetivo desta ação é sensibilizar as empresas e seus colaboradores para a doação de bens que já não utilizam, entre outros, a famílias carenciadas. Estas doações podem ser itens eletrónicos e de tecnologia que os seus colaboradores já não utilizam; roupas ou brinquedos.

"Cânticos /Música na freguesia"

A música é algo animado para os idosos que proporciona sentimentos de bem-estar, traz boas recordações.

Neste sentido, o projeto ambiciona trazer animação á freguesia, tendo em conta as recomendações da DGS. Esta animação, prevê trazer cânticos, ou simplesmente um bom sarau para a comunidade poder ter um momento de especial alegria.

Mercado Social

Com este mercado pretende-se divulgar os trabalhos de todos os artesãos existentes na Vila de Forjães e desafiar outros que de forma anónima têm revelado enorme talento e criatividade no que diz respeito a trabalhos artísticos.

Fomentar a partilha de "saberes fazeres"; estimular valores como a amizade e solidariedade e proporcionar a aprendizagem coletiva envolvendo a comunidade, são os objetivos desta atividade.

Santos Populares/ Caminhada intergeracional/Musico-terapia com idosos/Clube de cinema/Teatro/Trabalhar o barro "Vamos criar algo novo".