

## **Introdução**

O principal objetivo do projeto "Afectos" é quebrar o isolamento social das pessoas com 65 ou mais anos que se encontram a residir no concelho. Assim, neste projeto são realizadas diversas atividades recreativas e de lazer para que os idosos possam ter um dia-a-dia mais digno, para que um dia vivido não seja apenas mais um dia passado.

Este projeto está implementado no concelho, desde novembro de 2007.

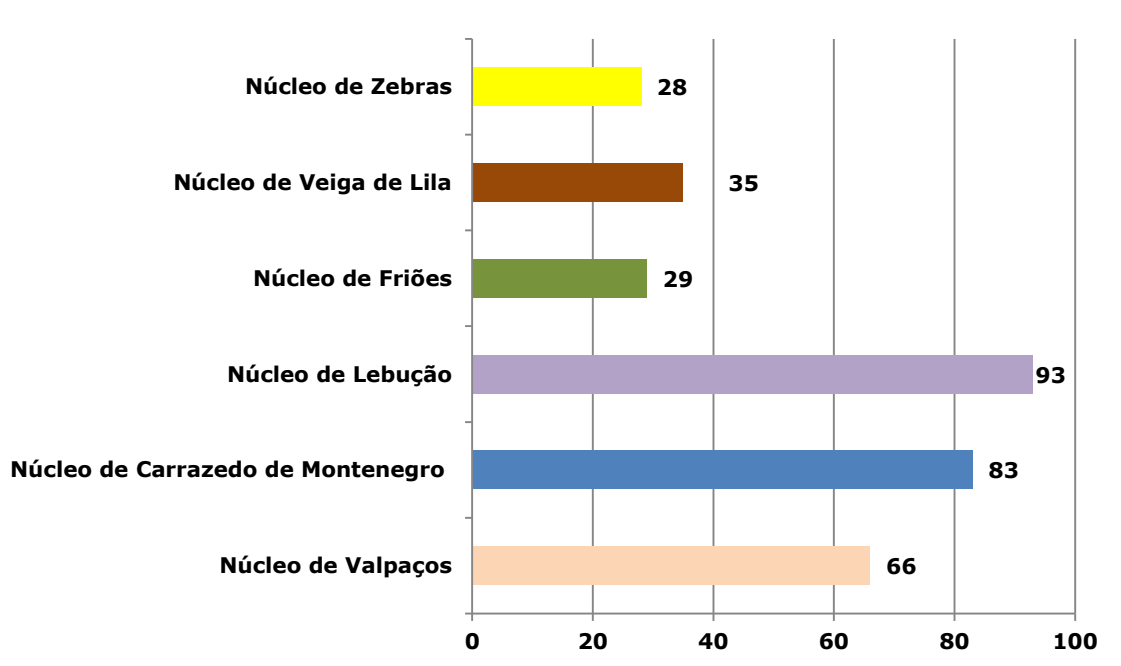
O primeiro ano do projeto contemplou unicamente 4 freguesias e, de momento, contamos com um total de 21 freguesias, num total de 51 localidades.

No ano 2017/2018 (outubro de 2017 a julho de 2018), o projeto fez onze anos de existência, contabilizando um total de 334 idosos inscritos.

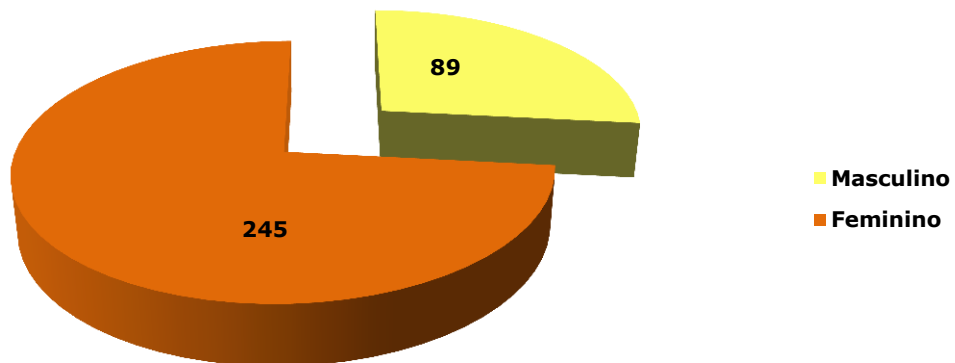
Este documento trata-se de um relatório da 11.<sup>a</sup> edição, onde serão abordados dados gerais das pessoas que frequentam o projeto, atividades desenvolvidas, freguesias e localidades abrangidas, aspetos positivos e negativos ao longo da existência do projeto.

### Dados gerais dos idosos que frequentam o projeto

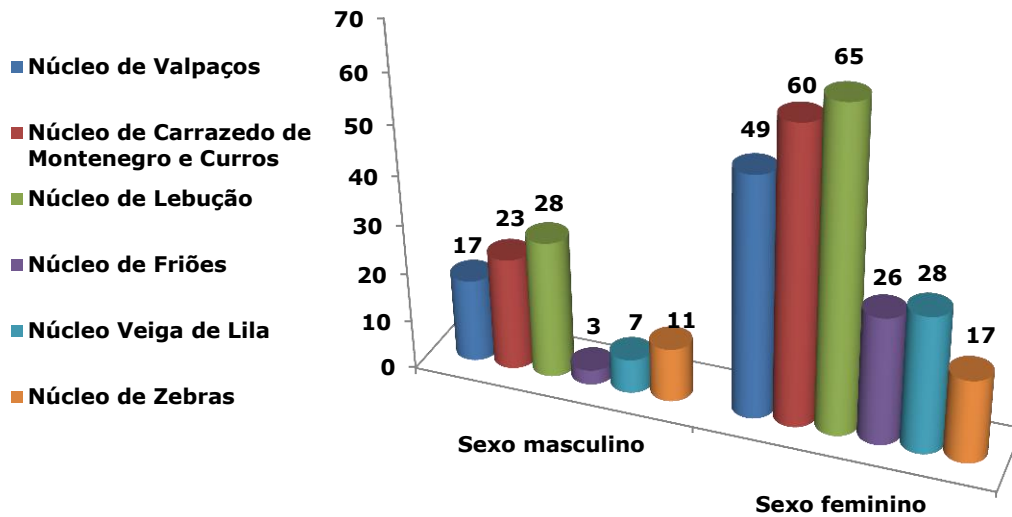
Na 11.ª edição estiveram inscritos 334 idosos, sendo que, os núcleos com maior número de inscrições foram Lebução (93) e Carrazedo de Montenegro (83).



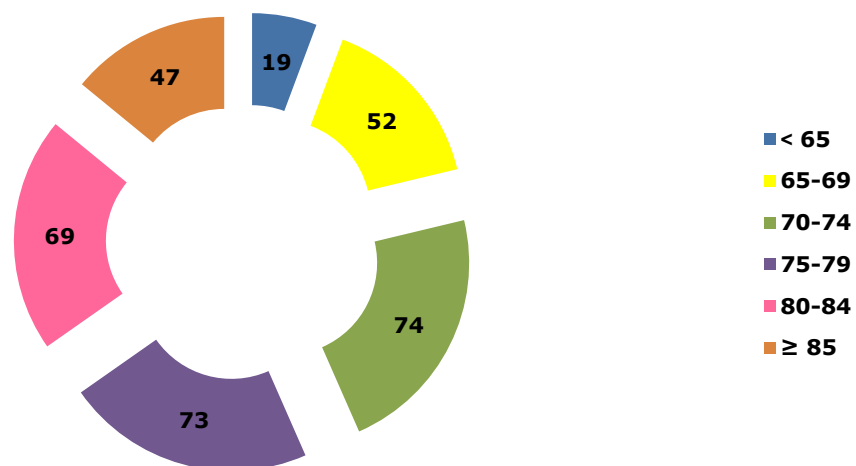
Relativamente ao sexo dos participantes, 89 pertenciam ao sexo masculino e 245 ao sexo feminino.



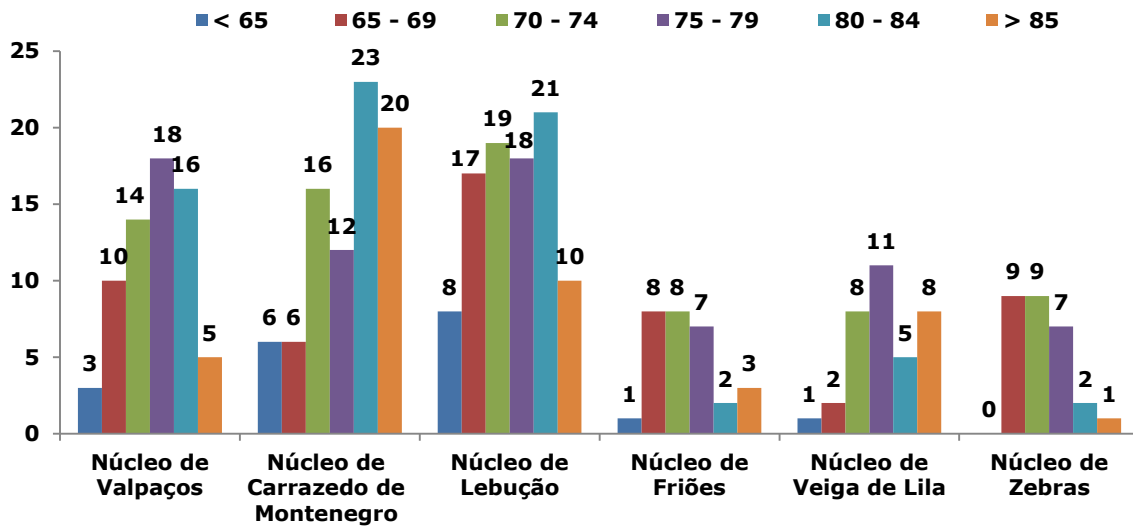
No gráfico que se segue pode-se ver a distribuição do sexo dos idosos, segundo os seis núcleos.



O gráfico revela que a maioria dos idosos tinha idades compreendidas entre os 70-74 anos (74) e os 75-79 anos (73).



Pode-se ainda afirmar que, um total de 47 pessoas tinha idade igual ou superior a 85 anos, o que correspondia a 14,07% do total das pessoas inscritas no projeto.



### - Freguesias / Localidades abrangidas pelo projeto

Das 25 freguesias do concelho, 21 estão atualmente abrangidas pelo projeto, englobando um total de 51 localidades.

#### Freguesias abrangidas pelo projeto

Água Revés e Crasto
Bouçoais
Canaveses
Carrazedo de Montenegro e Curros
Ervões
Fornos do Pinhal
Friões
Lebução, Fiães e Nozelos
Padrela e Tazém
Possacos
Santa Maria de Émeres
Santa Valha
Santiago Ribeira de Alhariz
São João de Corveira
São Pedro Veiga de Lila
Serapicos
Vales
Valpaços e Sanfins
Vassal
Veiga de Lila
Vilarandelo

De se mencionar que, a freguesia de Zebras foi a última aderir, assinaladamente, em outubro de 2017.

Os quadros que se seguem permitem observar o número de idosos inscritos nas várias localidades, pelo respetivo núcleo.

**. Núcleo de Valpaços**

<b>Localidades</b>	<b>N.º total de idosos</b>
Valpaços	35
Possacos	5
Sanfins	7
Valverde	5
Vassal	9
Alpande	1
Sá	3
Vilarandelo	1
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>

No núcleo de Valpaços, a maioria dos idosos reside em Valpaços, com 35 inscritos.

**. Núcleo de Lebução**

<b>Localidades</b>	<b>N.º total de idosos</b>
Santa Valha	15
Fornos do Pinhal	31
Lebução	24
Vilartão	7
Ferreiros	8
Moreiras	2
Nozelos	4
Lampaça	1
Pedome	1
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>

A localidade de Fornos do Pinhal é aquela com um maior número de idosos inscritos, o que corresponde a 33,33% do total de inscrições no núcleo de Lebução.

**. Núcleo de Carrazedo de Montenegro e Curros**

Das 83 pessoas a frequentar o projeto no núcleo de Carrazedo de Montenegro, as localidades de Carrazedo de Montenegro e Água Revés, são aquelas que contabilizam um maior número de pessoas inscritas, respetivamente, com 17 e 11 inscrições.

<b>Localidades</b>	<b>N.º total de idosos</b>
Rendufe	3
Vargos	2
Padrela	3
Paradela	7
Carrazedo	17
Avarenta	1
Junqueira	2
Argemil	8
Aveleda	2
Nozedo	4
Água Revés	11
Santa Maria de Émeres	3
Silva	1
Vilarinho	7
São João de Corveira	2
Corveira	3
Curros	1
Serapicos	4
Cabanas	1
São Cipriano	1
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>

Pode-se ainda afirmar, que este núcleo é aquele que contempla um maior número de localidades (20).

**. Núcleo de Friões**

<b>Localidades</b>	<b>N.º total de idosos</b>
Quintela	14
Celeirós	8
Chamoínha	2
Vilaranda	2
Paranhos	3
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>

No que respeita ao núcleo de Friões, 5 localidades constituíram o mesmo, salientando-se a localidade de Quintela, com 14 idosos a frequentar o projeto.

No núcleo de Veiga de Lila, a maioria dos idosos que frequentaram o projeto, pertenciam às localidades de Veiga de Lila (9) e Vales (9).

**• Núcleo de Veiga de Lila**

<b>Localidades</b>	<b>N.º total de idosos</b>
Veiga de Lila	9
São Pedro Veiga de Lila	6
Deimãos	2
Canavezes	3
Cadouço	4
Crasto	1
Vales	9
Émeres	1
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>

**• Núcleo de Zebras**

<b>Localidades</b>	<b>N.º total de idosos</b>
Zebras	28
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>

**- Atividades realizadas**

As atividades desenvolvidas tendem a ser atraentes, diversificadas, com intensidade moderada, realizadas de forma gradual, promovendo sempre a aproximação social, sendo desenvolvidas coletivamente, mas respeitando sempre a individualidade de cada pessoa.

Seguidamente serão apresentadas as várias atividades desenvolvidas no ano 2017/2018:

- Ginástica;

- "Natal nos Afectos";

*(preparação de uma mensagem de Natal e cartões para Festa de Natal)*

- "Comemoração do 11.º Aniversário";



- Terapia do Riso;

*(sessão em que o principal objetivo consiste na realização de determinados exercícios que provoquem o riso)*

- "Festa de Natal dos Afectos";



- "Afectos em Movimento";

*(atividade com vários estilos de dança)*

- Rancho folclórico;

*(ensaios de danças e cantares folclóricos, recorrendo à discografia do antigo Rancho de Valpaços)*





- Janeiras com "Afectos" com Atuação da Cronologia dos Sons;  
*(atividade realizada no Pavilhão Multiusos com os idosos e Presidentes de Freguesia, com cantares das janeiras protagonizados pelo grupo "Cronologia dos Sons")*



- Trabalhos Manuais para a Feira do Folar;  
*(elaboração de corações em massa de modelar com inúmeras mensagens e pintura de frascos – porta-velas)*
- Sessão de Ioga;  
*(atividade realizada em colaboração com o CLDS – 3G)*



- Participação na Feira do Folar;  
*(participação dos idosos no stand dos Projeto "Afectos", com a venda dos trabalhos realizados pelos próprios)*
- Almoço da Páscoa  
*(realização de um almoço convívio no Convento de Balsamão, em Macedo de Cavaleiros. Os idosos tiveram ainda oportunidade de assistir a uma missa);*



- Jogo das representações;  
*(através de imagens e pequenos trechos os idosos tiveram que fazer uma pequena representação teatral)*
- Comemoração Do dia Mundial da Dança;  
*(atividade realizada com a colaboração dos "Big Stars")*
- Sessão de Informação com Enfermeiras do Centro de Saúde;  
*(nesta sessão foi abordada a saúde mental)*



- Jogo "Preço Certo";  
*(recriação do jogo "Preço Certo" da RTP1)*
- Mega Aula de Zumba;
- Ensaios gerais do rancho folclórico;
- Desfile de Carnaval com Agrupamento de Escolas e almoço convívio;  
*(os idosos apoiaram a Operação Nariz Vermelho, tendo assim*



*adquirido um nariz de palhaço, desfilando com o mesmo)*



- Almoço convívio entre os vários núcleos no Pavilhão Multiusos, e visualização do filme "Milagre de Fátima";

- Ação solidária: "Polvos com amor";  
*(povos feitos em croché pelos idosos com a missão de auxiliar no desenvolvimento de bebés prematuros. Estes povos serão doados à maternidade do Hospital de Braga)*

- Participação do núcleo de Veiga de Lila e Zebras na Festa de S. Pedro (Sanfins);



- Danças e Cantares de Afectos;  
*(evento no qual os idosos dos seis núcleos do Projeto "Afectos" atuaram com danças e cantares folclóricos, recorrendo às músicas do antigo Rancho de Valpaços)*

- Cuidados de enfermagem;  
*(foi feita a partir de Março de 2018 uma ficha individual de cada idoso com o seu historial de saúde, no entanto, este trabalho ainda não está concluído devido ao número elevado de idosos)*



- Jogo das Curiosidades;  
(jogo de estimulação cognitiva)

- Passeio Final.

*(este ano o passeio final da 11.ª edição realizou-se a Peso da Régua, em que os idosos tiveram oportunidade de fazer um cruzeiro no Rio Douro, no percurso Pinhão-Régua)*



### **- Recursos Humanos**

Diariamente, uma equipa de 9 técnicos e 11 voluntárias promoveu atividades junto dos idosos, podendo-se afirmar que os 6 núcleos foram contemplados com atividades, duas vezes por semana.

É, ainda, de mencionar que as voluntárias estão distribuídas da seguinte forma:

- Núcleo de Valpaços: 2;

- Núcleo de Carrazedo de Montenegro e Curros: 4;
- Núcleo de Friões: 2
- Núcleo de Lebução: 2
- Núcleo de Veiga de Lila: 1
- Núcleo de Zebras: 1 (voluntária que apoia também o núcleo de Carrazedo de Montenegro)

De se mencionar que, todas as voluntárias tiveram acesso, a uma ação de formação, antes de serem integradas nas atividades diárias.

Para a realização de determinadas atividades, contamos também com técnicos de outras entidades (enfermeiros/as Centro de saúde; equipa do programa Contratos De Desenvolvimento Social – 3.ª Geração...).

Em fevereiro do presente ano, passamos a contar também como uma enfermeira a tempo inteiro, no qual os idosos podem recorrer a esta profissional, não só nas várias atividades realizadas ao longo da semana, como também, se podem dirigir ao gabinete do projeto situado na antiga escola primária (P3) em Valpaços.

Assim sendo, no âmbito dos cuidados de enfermagem foi elaborada não só, uma ficha de admissão de cada idoso em relação à saúde, onde constam os dados pessoais, antecedentes pessoais, medicação e cirurgias realizadas, como também, uma tabela dos parâmetros vitais.

Nos cuidados de enfermagem aos idosos do projeto foram avaliados os seguintes parâmetros vitais: tensão arterial, temperatura axial, peso, dor, perímetro abdominal, diabetes e SPO 2% (saturação). Foram ainda feitos ensinamentos nas diversas patologias de cada idoso.

De se referir que o projeto conta com duas coordenadoras na área de sociologia, duas técnicas (cada uma responsável por três núcleos), e dois professores de Educação Física (um responsável pela atividade de ginástica e o outro pela atividade de Rancho Folclórico).

### **- Dias de realização das atividades**

Os idosos de cada núcleo tiveram atividades, duas vezes por semana, assim sendo:

- Núcleo de Valpaços: segunda e sexta-feira;
- Núcleo de Carrazedo de Montenegro e Curros: segunda e quarta-feira;
- Núcleo de Friões: terça e quinta-feira;
- Núcleo de Lebução: terça e quinta-feira;
- Núcleo de Veiga de Lila: terça e quarta-feira;
- Núcleo de Zebras: segunda e quinta-feira.

### **- Espaços destinados à realização das atividades**

Em cada núcleo criado existem espaços destinados à execução das atividades. Porém, ao longo destes anos, devido ao número crescente de idosos inscritos, houve uma adaptação das instalações, assim sendo as várias atividades na 11ª Edição decorreram nos seguintes locais:

- Núcleo de Valpaços: Pavilhão Mutiusos;



- Núcleo de Carrazedo de Montenegro: Espaço da Banda Musical de Carrazedo de Montenegro;
- Núcleo de Friões: Antiga Escola Primária de Celeirós;
- Núcleo de Lebução: Antiga Escola Primária;
- Núcleo de Veiga de Lila: Espaço da Junta de Freguesia;
- Núcleo de Zebras: Espaço da Associação de Zebras

De se referir que, os núcleos de Friões, Valpaços e Veiga de Lila, na atividade "ginástica" foram deslocados semanalmente para o Pavilhão do Centro Escolar, em Valpaços.

#### **- *Aspetos positivos e negativos do projeto***

O projeto "Afectos" modificou, não só a vida dos participantes, como também de toda a equipa que nele está envolvida. Porém, ao longo destes anos a equipa envolvida deparou-se não só com aspetos bastantes positivos, como também, teve e tem de enfrentar vários desafios e dificuldades.

Em relação aos *idosos*, tem-se verificado ao longo destes 11 anos, inumeráveis mudanças e aspetos positivos, designadamente:

- O bom relacionamento estabelecido, não só, entre elementos do próprio núcleo, como também, entre os vários núcleos do projeto (mais diálogo, criação de novas amizades, maior convívio, ...);
- Fortalecimento e reforço das relações de amizade e de vizinhança entre idosos;
- Maior preocupação em relação à imagem, notando-se, por exemplo, melhorias em relação à forma de vestir, à higiene corporal;

- O grau de satisfação e alegria que fazem transparecer nas várias atividades;
- Melhoria do estado de saúde;
- Maior mobilidade, autonomia e agilidade por parte dos participantes;
- Evolução em relação à atividade "ginástica", pois, numa fase inicial, cada núcleo era contemplado com esta atividade quinzenalmente, porém, devido não só, ao seu sucesso, como também, à vontade expressa dos idosos, passou a ser realizada semanalmente.
- Mais tolerantes à mudança, por exemplo, demonstravam uma opinião muito preconceituosa em relação à discoteca, a partir do momento que o projeto lhes propiciou uma tarde dançante neste espaço, a opinião da maior parte dos idosos modificou;
- Mudança de determinados comportamentos, como por exemplo, usar roupa mais apropriada para a ginástica, pois, inicialmente as pessoas estavam pouco recetivas; maior à vontade na aula de hidroginástica, e como tal, maior número de idosos aderir;
- Evolução dos idosos ao longo dos anos, quer a nível intelectual, quer a nível mental;
- A boa relação mantida com os técnicos e voluntárias, demonstrando maior à vontade;
- Número crescente de idosos inscritos, logo, mais adesão de idosos de várias localidades do concelho;
- Quando se desenvolvem atividades com outras pessoas idosas, por exemplo, como é o caso de idosos institucionalizados, nota-se que os idosos que frequentam o projeto, são muito mais dinâmicos, alegres...;
- E, por fim, a forma descontraída como participam nas atividades;



Porém, ao nível da *equipa*, também se tem verificado algumas evoluções, nomeadamente:

- Diversidade e qualidade das atividades desenvolvidas;
- Boa relação mantida com todos os idosos;
- Preocupação crescente em criar atividades com mais qualidade, e que vão ao encontro das expectativas dos participantes;
- Desinibição perante os idosos;
- Maior preocupação para incentivar todos os idosos a participar nas atividades propostas;
- Fácil adaptação às novas pessoas que se vão inscrevendo no projeto.

Todavia, a equipa na fase inicial do projeto e ainda atualmente, defronta-se com determinados *constrangimentos*:

- A criação inicial dos núcleos, nomeadamente ao nível da logística;
- Numa fase inicial dificuldade em ajustar com os transportes do município, a deslocação dos idosos para os núcleos;
- Dificuldade inicial dos idosos aderirem ao projeto;
- Dificuldade em criar atividades, que ainda não tivessem sido desenvolvidas no projeto, pois ao longo dos anos foram proporcionadas aos idosos uma panóplia de atividades, que por vezes, torna-se complicado para a equipa criar novas atividades;
- Espaços inadequados às atividades e condição física dos participantes, como por exemplo, edifícios com barreiras arquitetónicas, salas reduzidas, aquecimento insuficiente, salas muito

frias, mobiliário insuficiente e degradado, falta de limpeza das salas e casas de banho;

- Indisponibilidade de transportes municipais, nos dias úteis, para deslocações fora do concelho;
- Tempo reduzido das atividades, que é condicionado pelo tempo disponível dos transportes;
- Pouco envolvimento dos Presidentes de Freguesia, pois, embora sejam recetivos a resolver as questões logísticas do projeto, verifica-se que não há muito envolvimento por parte da maioria;
- Dificuldade inicial para arranjar espaços, nos vários núcleos, para a realização das atividades;
- O próprio processo de envelhecimento dos idosos, tornando-os mais frágeis, mas vulneráveis;
- Alargamento do projeto a várias localidades do concelho, o que levou a equipa a reestruturar o sistema de transportes;
- Maior à vontade dos idosos com a equipa, leva a que os idosos estejam cada vez mais exigentes;
- Necessidade de alterar alguns espaços devido ao elevado número de inscrições.