



Comunidade Sócio-Terapêutica  
CASA JOÃO CIDADE

# Elementos ConVIDA



Projeto 2017

# Índice

Elementos ConVida.....	2
Objetivos Gerais.....	3
Objetivos Específicos.....	3
Ateliers Principais.....	4
Ar – Tecelagem.....	4
Terra – Olaria.....	5
Fogo – Pintura.....	6
Água – Colagens.....	7
Expressão Musical e Dinâmicas de Grupo.....	8
Objetivos.....	9
Psicomotricidade.....	10
Ateliers Complementares.....	11
Projeto Raízes.....	11
Atelier de Culinária.....	12
Conservação do Bosquete de Carvalho Negral.....	12
Atividades em Parceria com a MARCA.....	13
Calendarização de Ateliers.....	14
Calendarização Semanal.....	15
Calendário – Outras Atividades.....	16
ANEXOS.....	17

# Elementos ConVida

*"Devemos ser sábios e capazes de, tal como as árvores, deixar cair as folhas velhas da mente e do coração sempre que necessário."*

No projeto em que nos encontramos e estamos a finalizar, pretendemos dar relevância a várias lacunas nos diferentes indicadores, essencialmente no conceito de si próprio, aceitação da deficiência e incapacidade. Foram valorizadas experiências pessoais, considerados os interesses e necessidades individuais, o estímulo às interações e às trocas de experiências e saberes, a promoção da iniciativa individual e de participação.

Foi-nos possível identificar as áreas que exigem uma resposta ou intervenção para colmatar, compensar ou manter determinado aspeto, tendo em conta também as áreas que podem beneficiar de intervenção, no sentido de desenvolver o cliente até ao seu expoente máximo.

Desta forma, será importante mantermos atividades de desenvolvimento pessoal e social, promovendo competências de relacionamento interpessoal e autoconfiança/autonomia, o bem-estar e a cidadania e participação social, assim como valorizarmos, através dos ateliers, as atividades ocupacionais, no âmbito da exploração de diferentes técnicas de expressão artística, que visam o aprofundar e o desenvolvimento das competências de cada um.

Elementos ConVida é um projeto artístico em que nos concentramos na “ecologia emocional, como arte de gerir, de modo sustentável, o nosso mundo emocional, para que a nossa energia afetiva nos permita crescer como pessoas, aumentar a qualidade das nossas relações pessoais e melhorar o mundo em que vivemos.”

Na sua essência, temos o envolvimento com a natureza que prima pela vida ao ar livre, vida saudável, convívio e descoberta. As atividades em meio natural revestem-se de valores de sensibilização e de crescimento artístico. Estas serão experiências que requerem o uso de todos os sentidos, baseadas em paisagens – emocionais e reais, envolvendo as pessoas e os recursos naturais.

Para alcançarmos aquilo a que nos propomos é necessária uma motivação orientada por objetivos, ligando o gosto pela atividade ao interesse, à dedicação e à concentração no trabalho. Para que haja esta motivação é então preciso ter em conta os interesses e a realidade dos clientes, ajudar estes a encontrar aquilo que os entusiasma e gostam de fazer, dando uma maior importância ao processo e não ao resultado final.

## **Objetivos Gerais**

Neste projeto temos vários objetivos, transversais aos diferentes ateliers, os quais constituem a nossa finalidade perante as atividades a desenvolver.

- 1) Promover atividades onde o prazer de descoberta esteja presente;
- 2) Estimular a criatividade e sensibilizar para a arte;
- 3) Intervir de forma motivacional, expressiva e criativa;
- 4) Desenvolver a perceção, observação, raciocínio e imaginação;
- 5) Conseguir exteriorizar emoções;
- 6) Premiar ideias novas e originais;
- 7) Vivência em grupo;
- 8) Sensibilização para a natureza/meio ambiente;
- 9) Entender o contexto ambiental como uma fonte de criatividade;
- 10) Explorar diferentes técnicas de expressão artística.

## **Objetivos Específicos**

- 1) Explorar os diferentes elementos da natureza;
- 2) Retirar elementos/ materiais, com os quais se identifiquem, do meio envolvente;
- 3) Trabalhar o artístico de maneira a dar uma nova vida aos materiais;
- 4) Expressar musicalmente e em dinâmicas cada um dos elementos a explorar;
- 5) Criar obras artísticas a oferecer em locais de interesse de cada uma das localidades dos clientes.

# Ateliers Principais

## Ar – Tecelagem

Na área dos têxteis temos a possibilidade de abordar diversas técnicas, realizando trabalhos diferentes. Desde sempre que o ser humano teve necessidade de se vestir, adornar as suas casas e tornar a sua vida mais confortável. Assim sendo, utilizava os mais diversos materiais que encontrava na natureza, entrançando-os e entrelaçando-os, surgindo as primeiras tecelagens e cestarias.

É tendo em conta os primórdios da tecelagem e recorrendo à natureza, que este atelier se irá desenvolver, estimulando a criatividade, a imaginação, explorando o meio natural envolvente e atribuindo-lhe Vida – isto através da arte de aliar a natureza ao artesanato, conjugando a lã, o linho, o algodão, a seda e as linhas com elementos que podemos recolher da natureza (durante os passeios e visitas), tais como: pedras, troncos, canas, cortiça, folhas, sementes, cascas, etc.

Este atelier específico que irá explorar os têxteis denominar-se-á AR, uma vez que vamos explorar os quatro elementos da natureza aliados às quatro estações do ano. O elemento Ar relaciona-se com este atelier, especialmente porque eleva o ser humano além do mineral e do vegetal, recordando-nos que a terra é tão mais fértil quanto mais arejada pelos ventos que nela circulam. A renovação do Ar proporciona uma maior capacidade funcional do plano mental (ideias, criatividade, imaginação). Na realidade só podemos criar quando nos libertamos do velho e aceitamos novas formas de pensar, ser e estar. É neste sentido que existe uma profunda relação entre o elemento Ar e o Atelier dos têxteis, uma vez que pretendemos com este projeto renovar o “Ar” dos nossos clientes, para que eles possam transformar com criatividade, respeitar e relacionar-se com a natureza, e quem sabe “fazer arte” através de um velho novelo de lã, ou de um pedaço de tecido envolvido com algum elemento da natureza.

## Terra – Olaria

Neste projeto, o atelier de olaria é representado pelo elemento TERRA. O elemento TERRA oferece-nos a sua estrutura, o planeta, a matéria da qual o corpo se constitui e as respetivas sensações. Representa absolutamente tudo o que é sólido na natureza. Representa forma definida, cristalizada, palpável. É o que melhor define o conceito abstrato de “certeza”, tudo o que é manuseável, estável e permanente é atribuído a terra.

A Terra é firme, um porto seguro. É a forma, o palpável, a matéria. É o elemento que possibilita a realização das ideias e a concretização dos sonhos. Será em harmonia com a natureza que se pretende dar vida a este atelier, moldando o barro, cozendo em forno alternativo, esculpindo as pedras, colando azulejos e misturando com elementos orgânicos da natureza que nos rodeia. Por também entre vários tipos de barros, muitas ferramentas, um forno, uma roda para trabalhar o barro, vamos trabalhar diversas maneiras de se produzir as peças cerâmicas.

## **Fogo – Pintura**

O atelier de pintura surge neste projeto como representante do elemento fogo. A luz é a matéria através da qual o fogo se manifesta, assim como a luz é igualmente o resultado final numa pintura devido à imensidão das cores.

Este atelier pretende ser um local onde emergem a expressão e a comunicação, facilitando assim a expressão pessoal, promovendo a autonomia de cada cliente e do grupo, levando à socialização.

Cada cliente irá explorar um pouco do seu meio envolvente (natureza) e retirar dele elementos com os quais se identifica, nomeadamente através da fotografia e da recolha de materiais (troncos, galhos, pedras, folhas, cortiça...). Terminada esta etapa e já em atelier, o grupo irá fazer uma seleção dos elementos a trabalhar, dando início ao trabalho artístico explorando o mundo das cores, das formas, dos diferentes materiais e técnicas, trabalhando assim na construção de um espaço criativo, relaxante e até mesmo de reflexão.

## Água – Colagens

Há um século atrás, Pablo Picasso e outros artistas, ocupados com o desenvolvimento do Cubismo, deparam-se com uma técnica de origem humilde mas estrondosa, a colagem – esta era tão perfeitamente adaptável a outras formas de pensar a arte que desde então, tem sido reinventada e tem ganho novos significados ao longo dos tempos.

O artista passa então a trabalhar o “lixo”, a reciclar e a reutilizar tudo o que tem à mão. Trata-se de um método de criação que consiste num ato de destruição – Arrancando, Rasgando e Cortando pedaços de conteúdo fora de contexto, tal como a água o faz.

A Água é um dos quatro elementos da natureza, é fluída, passível de mudanças de estado e de fácil adaptação. É um elemento de vida emergente, mas também de destruição e posterior reconstrução, tal como a técnica a desenvolver.

Neste projeto, o atelier de colagem surge com a denominação de elemento Água, derivado às suas características e semelhanças, tendo como base a temática da Natureza e a ordem temporal, as estações do ano.

Inicialmente, irá passar por um processo de pesquisa, observação e recolha de possíveis materiais e elementos da natureza, para que se possa trabalhar o conceito de reutilização e aplicá-los em trabalhos artísticos por meio da colagem e mix de materiais artísticos como o uso de tintas, lápis de cor e canetas, entre muitos outros e utilizando diferentes técnicas de colagem, recorte e montagem, produzindo assim coisas novas.

Todo o processo visa o desenvolvimento da criatividade, por meio das escolhas próprias, pessoais, de forma a justapor ou criar imagens, recortes, transparências, texturas... Enfim, um verdadeiro atelier de criação.



# Expressão Musical e Dinâmicas de Grupo

A música é de grande importância para as pessoas, pois pode ser utilizada para melhorar comportamentos, fomentar a criatividade, comunicação, socialização, aliviar a dor, promover um bem-estar físico e psíquico, ajudar ao auto conhecimento e ao auto reflexão. Segundo Sousa (2005) o principal objetivo da Musicoterapia não é o de ensinar, saber ou o aprender a tocar música, mas sim reduzir o sofrimento psíquico através de produções sonoras, sendo que o que importa é que os pacientes produzam e criem sons, expressando assim as suas emoções e sentimentos.

A expressão musical envolve ritmos, movimentos associados à música, dança, instrumentos musicais e expressão corporal.

Através deste atelier pretendemos estimular a interação social, melhorar a vocalização, ajudar na memória e atenção, aumentar a capacidade de aprendizagem, melhorar a expressão e desenvolvimento emocional, influenciando positivamente a vida da pessoa. As atividades que propomos envolvem trabalhar a expressão musical – através de experiências, nomeadamente:

- Sensoriais: Ouvir, reconhecer e discriminar sons e/ou musicas;
- Motoras: Executar instrumentos, mover-se com a música;
- Emocionais: Expressar estados de espírito e/ou sentimentos;
- Cognitivas: Atenção, concentração, memória, análise e síntese;
- Sociais: Participar em atividades musicais coletivas, com respeito à produção sonoro-musical de outros sujeitos, etc.

Em todas as estações do ano iremos trabalhar os vários conceitos da expressão musical, recorrendo a compositores clássicos e atuais, que nos remetam para a natureza. Serão atividades com um seguimento e interligadas aos ateliers principais, onde teremos por objetivo final complementar também as obras artísticas que surgirem.

## Objetivos

- 1) Desenvolver a consciência e a confiança de grupo;
- 2) Estimular a comunicação verbal/não verbal, valorizando a pessoa com dificuldades de expressão e comunicação;
- 3) Desenvolver capacidade de percepção e diferenciação auditivo-sensorial, de concentração e memória;
- 4) Expressar a sensibilidade e desenvolver o imaginário;
- 5) Promover o equilíbrio emocional e a motivação.

# Psicomotricidade<sup>1</sup>

A Psicomotricidade é uma terapia que dirige a sua ação de diagnóstico, prevenção e tratamento à criança, ao jovem, ao adulto e ao sénior, analisando-os através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo.

Dotado de métodos e técnicas específicas para cada problemática, o Psicomotricista exerce a sua ação terapêutica facultando experiências corporais que possibilitam o desenvolvimento de capacidades de desempenho psicológico e motor em diversas situações, nomeadamente Perturbações do desenvolvimento; Imaturidade neuromotora (alterações do tônus e da postura, dificuldades na lateralização, integração do esquema corporal, estruturação espaço-temporal, praxia global, praxia fina); Dificuldades de leitura e escrita (discalculia, disgrafia, dislexia, disortografia); Perturbações do comportamento e da aprendizagem; Défice de atenção e hiperatividade (PHDA); Perturbações do espectro do autismo; Tiques, mutismo, gaguez; Psicose; Dispraxias; Ansiedade; Stress; Alterações da imagem corporal (perturbações do comportamento alimentar); Alzheimer, Parkinson, AVC...).

A duração de uma sessão de Psicomotricidade varia entre 40 a 50 minutos. O psicomotricista começa por fazer uma observação, através de um conjunto de testes standardizados e procedimentos de avaliação.

A intervenção pode ser individual ou em pequeno grupo, de acordo com a especificidade e o nível de cada quadro clínico. É realizada numa sala própria com variados materiais (cognitivo, motor, sensorial, relacional...) e através da utilização de modelos de intervenção e de técnicas específicas para cada caso clínico, por ex.: Atividades de expressão plástica; Rítmica e sonora; Atividade dramática; Jogo; "play therapy", Atividades de pré-simbolização e de simbolização; Grafomotricidade; Relaxação terapêutica, entre outras.

---

<sup>1</sup> Nota: Seguem em anexo as fichas individuais de cada um dos clientes com os objetivos propostos, assim como a calendarização semanal das sessões de psicomotricidade

# Ateliers Complementares

## Projeto Raízes

O projeto Raízes tem origem no 1º Bootcamp em Empreendedorismo Social - Laboratório para Apoio a Novas Ideias Sociais, promovido pela Fundação Eugénio de Almeida e orientado pelo Instituto de Empreendedorismo Social, foi selecionado como vencedor e recolheu o apoio financeiro para instalação de um projeto-piloto.

Internamente, pretende-se aproveitar os ativos não explorados da associação (i.e. terreno de cultivo) de um modo inovador, o cultivo acessível a todos, feito em plataformas acessíveis e inovadoras, em regime de agricultura biológica. O escoamento dos hortícolas produzidos será realizado através da rede local de parceiros já estabelecida. Esta rentabilização do terreno anexo à sede da Instituição será feita através da construção de um percurso acessível a cadeiras de rodas e ladeado pelas plataformas de cultivo.

Todos os dividendos recolhidos no âmbito deste projeto visam o reinvestimento, em projetos futuros, de sustentabilidade da Associação e bem-estar dos seus Clientes. Externamente pretende-se reforçar a rede local de parcerias e a criação de conhecimento de modo a garantir a replicabilidade deste projeto em outras Associações similares.

A integração do *Projeto Raízes* no Projeto Ocupacional *Elementos Com Vida*, procura reforçar a relação que tem vindo a ser estabelecida entre os Clientes do CAO e a área exterior envolvente, com atividades de manutenção quinzenais, visando o aproveitamento dos espaços já construídos e a exploração dos potenciais do terreno de cultivo, ao nível da capacidade produtiva e da diversidade de espécimes a cultivar futuramente.

## **Atelier de Culinária**

Este é um atelier que suscita muito interesse por parte dos nossos clientes e que consideramos ser um meio para que estes possam exercitar tarefas da vida diária (preparar as próprias refeições, lavar loiças, aprender dicas básicas de culinária).

Para além de cozinhar e, seguindo a ordem temporal do nosso projeto (4 estações do ano), será feita pesquisa de novas receitas, tendo como base produtos da época.

Dando continuidade ao projeto já iniciado em anos anteriores, os clientes que sabem ler e escrever, vão registando as receitas (treinando a leitura e escrita), para posteriormente, editarmos um livro de receitas.

## **Conservação do Bosquete de Carvalho Negral**

Esta é uma ação realizada no âmbito do Projeto GAPS- Gestão Ativa e Participada do Sítio de Monfurado em parceria com a Casa João Cidade. A manutenção do bosquete seria assegurada pela instituição, após a sua instalação da respetiva propriedade.

Em 2012, em conjunto com a Casa João Cidade, estimou-se uma taxa de sobrevivência dos carvalhos de aproximadamente 47%. Foi nesse ano então iniciado um plano de trabalho (definido anualmente) que visa apoiar a Casa João Cidade na manutenção do bosquete. O bosquete ainda é jovem, mas os resultados têm sido positivos, uma vez que conseguimos elevar o grau de sobrevivência dos carvalhos e assegurar a manutenção do espaço.

Acredita-se que esta parceria contribui para fomentar um habitat com interesse a nível local e europeu, promovendo e potenciando ações de educação ambiental relacionadas com a divulgação e melhor conhecimento da espécie.

A proposta de trabalhos para 2016/2017 está com atividades agendadas até ao mês de Abril, sendo do interesse da instituição dar continuidade ao projeto, tanto ao nível da manutenção do bosquete, como às atividades/saídas com os nossos clientes.

## **Atividades em Parceria com a MARCA**

A Casa João Cidade e a Marca, ADL iniciaram já no passado ano um protocolo de cooperação no âmbito do projecto *LIFE LINES - Linear Infrastructure Networks with Ecological Solutions* (LIFE14 NAT/PT/001081), financiado pelo Programa LIFE da União Europeia e que tem a sua conclusão prevista para o ano de 2020. Este projecto inclui acções de instalação de um viveiro de produção de flora autóctone, para acções de conservação, a operação desse mesmo viveiro e um programa de voluntariado jovem e institucional com acções de trabalho no viveiro e de beneficiação no terreno cedido. No âmbito desta parceria os Clientes da Casa João Cidade serão sempre incluídos em todas as actividades, consideradas pertinentes, bem como serão desenvolvidas actividades dirigidas especialmente aos Clientes, com participação da Equipa e supervisão de Técnico da Marca José Mateus. Estas actividades, com periodicidade mensal, iniciam já em Janeiro e visam não só a inclusão dos Clientes do CAO neste projecto mas também uma nova forma de relação com a conservação da natureza e principalmente com o espaço exterior da Instituição. Também a vontade de plantar um pomar no terreno da Instituição dará origem à realização de sessões participadas para concepção e desenho do mesmo, envolvendo ao máximo os Clientes do CAO na escolha das variedades a cultivar, na plantação e no cuidar do espaço.

# Calendarização de Ateliers

	<b>Ar</b> Maria José	<b>Terra</b> Ana Cláudia	<b>Fogo</b> Paula	<b>Água</b> Isabel
<b>INVERNO</b> Janeiro, Fevereiro e Março	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
<b>PRIMAVERA</b> Abril, Maio e Junho	Grupo D	Grupo A	Grupo B	Grupo C
<b>VERÃO</b> Julho, Agosto e Setembro	Grupo C	Grupo D	Grupo A	Grupo B
<b>OUTONO</b> Outubro, Novembro e Dezembro	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo A

Nota 1: Haverão duas pausas para arrumações/limpezas de ateliers, nomeadamente no período entre 14 e 18 de Agosto e no período entre 11 a 14 de Dezembro. Estas datas poderão sofrer alterações consoante a necessidade de cada uma das monitoras e frequência dos clientes.

Nota 2: Durante os primeiros 6 meses as monitoras irão elaborar um próximo projeto – segundas-feiras de manhã, uma vez que o grupo estará no Atelier de Psicomotricidade.

**Grupo A:** Custódio, Esperança, José dos Santos, Vítor

**Grupo B:** Ana Carolina, Filomena, Maria e Pedro

**Grupo C:** David, Duarte, Mária, Rita

**Grupo D:** André, Armando, Carlos, Maria José, Marco

# Calendarização Semanal

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h 30m	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte
9h 30m	Atelier Psicomotricidade - Grupo	PROJETO Ateliers	ATELIERS Complementares	PROJETO Ateliers	Piscina/ Atividades CAO
12h 30m	Tarefas Diárias	Tarefas Diárias	Tarefas Diárias	Tarefas Diárias	Tarefas Diárias
14h 30m	Espaço Convívio	Espaço Convívio	Espaço Convívio	Espaço Convívio	Espaço Convívio
14h 45m	PROJETO Expressão Musical e Dinâmicas de Grupo	PROJETO Ateliers	Espaço Lúdico e Recreativo  Reunião de Equipa	PROJETO Ateliers	Reunião Grupo de Auto- Representantes
16h 30	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte

Nota 1: Os Ateliers Complementares serão rotativos. A sua calendarização encontra-se em anexo.



# Calendário – Outras Atividades

**26 de Janeiro de 2017:** Apresentação do espetáculo 'Eu Existo', no Cine-Teatro Curvo Semedo, Montemor-o-Novo;

**24 Fevereiro de 2017:** Carnaval, participação na matiné da Cercimor no Musicafé;

**12 Abril de 2017:** Dia Internacional do Café (dia 14), visita ao museu do café em Campo Maior;

**13 Abril de 2017:** Piquenique Páscoa;

**17 Maio de 2017:** Dia Internacional da Família (dia 15), convite aos familiares para participarem/assistirem nas atividades da piscina + Almoço;

**23 Junho de 2017:** Santos Populares, arraial com as famílias;

**1 Setembro de 2017:** Feira da Luz

Proposta: Fazer horário tarde/noite (17h-1h) – com jantar na feira;

**6 Outubro de 2017:** Dia Nacional dos Castelos (dia 7), Visita ao castelo de Marvão;

**11 Novembro de 2017:** Dia São Martinho, convívio com famílias;

**03 Dezembro de 2017:** Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, participação nas atividades comemorativas.

## Idas à PRAIA:

30 de Junho

14 de Julho

28 de Julho

11 de Agosto

25 de Julho

8 de Setembro

**ANEXOS**

# **Plano de Atividades 2017**

# **Psicomotricidade**

# **Conservação do Bosquete de Carvalho Negral**

# **Atividades em Parceria com a MARCA**