

# CONSTRUINDO HÁBITOS SAUDÁVEIS





ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

## Projeto de autocuidado

### Resumo

A finalidade do projeto é habilitar as crianças a desenvolverem **autoconsciência** para conseguir construir um senso coerente, sendo capaz de compreender e cuidar de si mesmo, aperfeiçoar seu estilo de vida, evitar hábitos prejudiciais e adotar medidas de prevenção a doenças. Autocuidado não significa estar bem o tempo todo, mas sim enxergar quais são as causas dos confortos e desconfortos e escolher agir ou não de forma positiva sobre elas. Diante disso, o **projeto Autocuidado “Construindo hábitos saudáveis”** deseja promover nas crianças práticas voltadas para a melhoria da qualidade de vida com os quatro pilares do autocuidado, **físico, emocional, espiritual e social** para um desenvolvimento de confiança com a finalidade de impactar nas suas decisões diárias positivas e negativas proporcionando autoconhecimento dos limites do corpo e da mente aprimorando suas escolhas considerando uma chave fundamental para manter o bom humor evitar a ansiedade e ter relacionamento saudável com outras pessoas.

Para a realização desse projeto almejamos contratar uma **orientadora social** que será habilitada para a execução das oficinas, **materiais para prática de higiene como (kit básico de higiene pessoal) e atividade física, bem como materiais para levar informações sobre saúde emocional, espiritual e social como (livros, jogos de autocuidado e dinâmicas) e materiais didático e de arte para realização de atividades de todos os pilares do autocuidado.**



**ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA**

## **I - IDENTIFICAÇÃO**

### **ÓRGÃO EXECUTOR DO PROJETO**

Nome: Associação Projeto Esperança - APE

CNPJ: 02.969.271/0001-85

Endereço: Rua: Tomé de Souza nº255 - Centro

Cidade: Dracena – SP

Telefone: (18) 99602-1179 (18)996876160

E-mail: [associacaoprojetoesperanca@yahoo.com.br](mailto:associacaoprojetoesperanca@yahoo.com.br)

### **RESPONSÁVEL PELO ÓRGÃO EXECUTOR DO PROJETO**

Nome: Edvaldo Boareto

RG: 19.526.126

CPF: 069.671.148-67

Endereço: Rua Alameda Alemanha nº1097

Telefone: (18) 99708-4144

Cidade: Dracena – SP

Cargo: Presidente

E-mail: [edvaldo@gmail.com](mailto:edvaldo@gmail.com)

### **TÉCNICA RESPONSÁVEL PELO PROJETO**

Nome: Márcia Cristina da Silva Nascimento Carvalho

RG: 28.617.250-1 CPF: 164.563.328-42

Endereço: Rua: São Manoel nº510

Telefone: (18)99687- 6160

Cidade: Dracena – SP

Assistente Social CRESS: 51.123

E-mail: [marcia\\_csn@hotmail.com](mailto:marcia_csn@hotmail.com)



**ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA**

## **II - PROJETO:**

**Autocuidado/Construindo hábitos saudáveis**

## **III - APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE**

A associação foi fundada no dia quinze de agosto de (1995), por um grupo de voluntários membros da Igreja Presbiteriana de Dracena, que observou a necessidade de atender crianças que, após atingirem a idade limite da creche eram desligadas e não havia na ocasião nenhum outro equipamento no município que as acolhessem, os voluntários não mediram esforços para atendê-las.

Mediante a observação, foi planejado uma proposta de ação para acolher essas crianças que permaneciam ociosas e sem um espaço físico adequado enquanto os pais trabalhavam, inicialmente os atendimentos era apenas para quinze crianças, após alguns anos de execução dos serviços concretizou-se um termo de fomento para pleitear verba municipal, e por fim verba Estadual onde conseguimos ampliar os serviços e as vagas, hoje nosso atendimento é para 50 crianças.

Dessa forma, nasceu o Projeto Esperança, conhecido como Associação Projeto Esperança (APE) sendo uma instituição fundada pela iniciativa privada sem fins lucrativos.

### **Breve Descrição do Projeto:**

O serviço consiste em um programa de proteção Social Básica voltado para crianças que estejam em situação de vulnerabilidade Social, os



## ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

atendimentos são realizados apenas no período vespertino com atividades direcionadas para os serviços de convivência e fortalecimento de vínculos familiar com ações socioeducativas tendo por foco a constituição de espaço de convivência, formação para a participação e cidadania, desenvolvimento do protagonismo e da autonomia das crianças e adolescentes, a partir dos interesses, demandas e potencialidades dessa faixa etária. As intervenções são pautadas em experiências lúdicas, culturais e esportivas como formas de expressão, interação, aprendizagem, sociabilidade e proteção social, cujas atividades contribuem para ressignificar vivências de isolamento e de violação de direitos, bem como propiciar experiências favorecedoras do desenvolvimento de sociabilidades e na prevenção de situações de risco social. O horário de funcionamento é de 12h30min (entrada) as 17h00min (saída). A associação atende cinquenta (50) crianças de ambos os sexos na faixa etária de 06 a 11 anos somente do município de Dracena.

A intencionalidade é amenizar os impactos de vulnerabilidade das famílias.

### **Fontes e recursos financeiros**

O Projeto é mantido por recursos próprios (mantenedora- Igreja Presbiteriana de Dracena), recursos estaduais (SEDS) Prefeitura Municipal de Dracena, Conselho Municipal de direito da criança e do adolescente (CMDCA) e voluntários da sociedade esporadicamente.

### **Recursos pessoais**

01	Coordenadora
01	Assistente Social
01	Psicólogo
01	Facilitadores de oficina
01	Cozinheira



## IV- JUSTIFICATIVA

O autocuidado está intimamente ligado à autoestima e ao autoconhecimento, do ser humano visto que estes elementos fortalecem a confiança do indivíduo em si mesmo, impacta suas decisões diárias e proporciona o conhecimento dos limites do corpo e da mente. Para tanto é necessário estabelecer um cuidado diário conforme suas demandas, dedicar um tempo para si mesmo em meio as rotinas e obrigações cotidianas para ter uma qualidade de vida satisfatória, visto que os principais aspectos do autocuidado é reconhecer as necessidades físicas, emocional, espiritual e social, e desta forma dedicar-se ao atendimento de tais necessidades.

Quando os indivíduos mantêm uma rotina de autocuidado, e notável que há melhora no estilo de vida, promoção da saúde e prevenção de doenças. Essa prática traz benefícios para os quatros pilares do autocuidado consequentemente, melhora a produtividade, os relacionamentos interpessoais e a autoestima.

A escolha do tema se deu pela necessidade de trabalharmos o autocuidado com as crianças, ao identificarmos a ausência de equilíbrio emocional, na realização das atividades diárias proposta nas oficinas na entidade e a falta de cuidados básicos com o próprio corpo físicos, levando em consideração que os pequenos passam a maior parte do tempo nas escolas e projetos, sentimos responsáveis em implantar a prática do autocuidado na rotina das crianças.

O objetivo é ensinar a criança a cuidar do seu corpo de forma completa, não apenas em alimentação e exercícios físicos, mas também pensando em tudo aquilo que se coloca nele de forma geral.

Para garantirmos uma infância de bons hábitos com qualidade aos pequenos é preciso juntar esforços tanto dos responsáveis das crianças quanto dos profissionais da associação em comprometer-se a ensinar **práticas de amor-**



## ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

**próprio e cuidados básicos necessários** que reúne várias áreas do cotidiano da criança, passando pelo ambiente familiar relacionamento interpessoal, social constituindo um estilo de vida.

O autocuidado para crianças precisa incluir um bom desenvolvimento infantil que considera questões físicas, emocionais, espiritual e sociais.

Do ponto de vista **emocional e social**, as crianças devem aprender desde cedo valores relacionados ao respeito, amor ao próximo, combate ao preconceito, gentileza, entre outros, do ponto de vista **físico** aprender a cuidar do corpo incluindo práticas de higiene, atividade física, sono, alimentação, comportamento seguro (que não coloque a sua saúde, integridade e vida em risco) e por último **autocuidado espiritual**, abrange ações que integram uma conexão com o nosso interior, com a nossa alma, amor-próprio e sentimento de paz e harmonia. Acreditamos em um mundo melhor onde as pessoas possam conviver com mais harmonia e respeito, tudo é possível quando passamos a entender que cada um é responsável pela sua própria realidade podemos contribuir levando reflexões sobre desenvolvimento humano através do autoconhecimento inserindo a prática do autocuidado na rotina das crianças não requer grandes planejamentos, mas sim organização, disposição e atenção às próprias necessidades. Pequenos hábitos diários promovem mudanças satisfatórias em nosso bem-estar e qualidade de vida. Embora o autocuidado não seja inato, ele pode ser aprendido ao longo da vida, através das relações interpessoais e da comunicação.

Para a realização desse projeto almejamos contratar uma **orientadora social** que será habilitada para a execução das oficinas, **materiais para prática de higiene e atividade física, (kit de higiene pessoal) bem como materiais para levar informações sobre saúde emocional, espiritual e social como livros, jogos de autocuidado, dinâmicas e materiais de arte para realização**



de atividades de todos os pilares do autocuidado que serão descritos na planilha abaixo.

## **Oficina de autocuidado**

### **Atividades**

#### **1-Jogos coletivos**

Trabalhar o autocuidado por meio de jogos educativo de cuidados básicos como jogo da memória de higiene, bingo da higiene pessoal, dominó da higiene, higiene e saúde entre outros.

#### **5- Interpretação de história (desenho, escrita e dinâmicas)**

Após a contação de história de autocuidado a criança terá oportunidade de expressar sua interpretação por desenho e escrita. O exercício da escrita estimula a criatividade, permite colocar para fora angústias e alegrias, fazendo com que, inclusive, melhore a qualidade de vida ao internalizar os sentimentos.

#### **6- Reprodução de filmes**

Os filmes induzem a reflexões e debates acerca de determinados temas em específico autocuidado possibilita a abordagem de assuntos relacionado ao cuidado com corpo, mente, espírito, alegria, tristeza, perda entre outros.

#### **7- Rodas de conversa**

As rodas de conversa permite a troca de experiências entre os participantes, para falarem sobre as vivência se fortalecerem além de estimular a escuta e reflexão sobre temas estrategicamente pensados.



# ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

## **Público Alvo**

Serão atendidas 50 (cinquenta) crianças na faixa etária de 06 a 11 anos de ambos os sexos na Associação Projeto Esperança, situado na Rua Tomé de Souza nº 255 no município de Dracena.

## **V - OBJETIVOS GERAL**

Ensinar a criança a cuidar do seu corpo de forma completa, não apenas em alimentação e exercícios físicos, mas também no desenvolvimento de confiança com a finalidade de impactar nas suas decisões diárias positivas e negativas proporcionando autoconhecimento dos limites do corpo e da mente para o desenvolvimento da autoestima, autonomia e independência de forma integral aprimorando a qualidade de vida nas suas escolhas considerando uma chave fundamental para manter o bom humor evitar a ansiedade e ter relacionamento de qualidade com outras pessoas.

### **V.1 – OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Praticar atividade física regularmente ou algo que tenha prazer em fazer, por exemplo: caminhada, aula de dança, alongamento, natação, musculação etc;
- Manter os hábitos de higiene pessoal: escovar os dentes após as refeições; lavar as mãos corretamente e frequentemente; cortar as unhas, lavar os cabelos, tomar banho diariamente, passar creme antitranspirante, usar roupas limpas etc;
- Dormir mais cedo para garantir uma boa noite de sono satisfatória para descansar o corpo e a mente;
- Beber água o suficiente para garantir a boa hidratação;



## ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

- Frequentar ao médico periodicamente, fazer exames de rotina e não se automedicar;
- Manter a mente ativa, fazendo atividades que estimulem o raciocínio;
- Usar a criatividade escrevendo, desenhando, cozinhando, tocando um instrumento musical, fazendo algum artesanato etc;
- oportunizar uma conexão com o nosso interior, com a nossa alma e com aquilo que é sagrado para nós, ou algo que entendemos ser maior e mais poderoso que a nossa própria existência;
- Estimular a leitura e meditação para aprimorar sobre valores, crenças e fé;
- Proporcionar tempo para estar com um amigo ou familiar que realmente o entenda. O suporte emocional de pessoas que confiamos nos auxilia a lidar com situações e emoções diversas;
- Consultar um terapeuta, psicólogo ou médico quando achar que não pode resolver seus problemas sozinho;
- Desenvolver capacidades, autonomia e protagonismo e melhorar a qualidade de vida dos usuários;
- Envolver com pessoas que nos fazem bem, ser receptivo e ter empatia ao se relacionar com o outro: sorria, demonstre interesse, saiba ouvir, seja solidário, respeitoso e afetuoso;

### V.1.2 – METAS

Atender 50 crianças na faixa etária de 6 a 11anos. De julho de 2024 a julho de 2025.



## VI - METODOLOGIA EMPREGADA

Realizaremos oficinas com os quatro pilares do Autocuidado, o físico, emocional, espiritual e social por meio de **contação de história, roda de conversa, interpretação de história (escrita, desenho, dinâmicas) Jogos coletivos, projeção de vídeos educativos e atividades de arte para fixar na memória as oficinas executadas.**

As oficinas serão aplicadas em duas turmas na faixa etária de seis a oito anos e de nove a onze anos com os quatro pilares do autocuidado, **autocuidado físico (abordando sobre alimentação saudável, higiene pessoal e atividades físicas), autocuidado emocional (trabalhar os sentimentos para que a criança saiba identificar as emoções de medo, raiva, alegria e tristeza), espiritual (auxiliar a criança a encontrar o significado da vida por meio da espiritualidade e fé) e social (desenvolver o altruísmo para ter empatia e relacionamentos saudáveis para o bem estar e socialização da criança).**

O projeto será executado em 12 meses de julho de 2024 a julho de 2025, todas as crianças inseridas no projeto participarão das oficinas que serão concretizadas no salão social da Associação Projeto Esperança, bem como fora do âmbito quando houver necessidade e possibilidade, terá o acompanhamento de duas orientadoras sociais, uma será financiada por esse projeto (CMDCA) outra que é funcionária da entidade.

Para o encerramento do projeto será entregue **um kit de higiene pessoal básico com creme hidratante, desodorante, água de colônia, sabonete e shampoo** com objetivo de incentivar as crianças a usarem produtos de higiene pois são essenciais para prevenir doenças, proporcionar bem-estar, fortalecer autoestima e promover inserção social.



## ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

Obs.: O projeto poderá sofrer alterações ou adequações na metodologia e na compra dos materiais em decorrência de atualização de valores.

Caso haja necessidade notificaremos o conselho para alteração e autorização.

### VII – CRONOGRAMA

2024	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
<b>Elaboração do projeto</b>	X										
<b>Aplicação do projeto</b>						X	X	X	X	X	X
<b>Avaliação</b>						X	X	X	X	X	X

2025	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
<b>Elaboração do projeto</b>							
<b>Aplicação do projeto</b>	X	X	X	X	X	X	X
<b>Avaliação</b>	X	X	X	X	X	X	X

### VIII - PLANILHA ORÇAMENTARIA

Item	Unid. Medida	Quantidade	Valor Unit.	Valor total
MASSA DE MODELAR	<b>Unid.</b>	50	3,99	199,50
PALITO DE SORVETE	<b>Pct</b>	10	11,50	115,00
COLOR 7	<b>Unid.</b>	100	1,50	150,00



## ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA

JOGOS DE AUTOCAUIDADO	<b>Unid.</b>	25	69,90	1747,50
LIVROS DE AUTOCAUIDADO	<b>Unid.</b>	25	69,90	1747,50
REFIL DE COLA QUENTE	<b>Pct</b>	1	117,00	117,00
MANTA ACRILICA	<b>Rolo</b>	1	290,00	290,00
OLHINHOS MÓVEIS	<b>Pct</b>	1	109,80	109,80
CANUDO COLORIDO	<b>Pct</b>	2	26,00	56,00
PERFURADOR CIRCULAR	<b>Unid</b>	1	40,70	40,70
KIT DE HIGIENE SHAMPOO, CREME HIDRATANTE, SABONETE, ÀGUA DE COLÔNIA, ANTITRANSPIRANTE	<b>Unid</b>	50	72,70	3635,00
<b>Total</b>				<b>8.208,00</b>

### IX - PLANO DE APLICAÇÃO

<b>Entidade Social: Associação Projeto Esperança</b>	<b>CNPJ:02.969.271/0001-85</b>
<b>Plano de Aplicação</b>	
<b>Especificação</b>	<b>Valor</b>
Facilitador de oficina +INSS	21.592,00
Kit de Higiene	3.635,00
Material didático	4.573,00
<b>TOTAL</b>	<b>29.800,00</b>



**ASSOCIAÇÃO PROJETO ESPERANÇA**

## **X – AVALIAÇÃO**

A avaliação do Projeto será realizada durante todo o processo e transcorrer da diversidade nas atividades, com a função de verificar se os objetivos propostos foram atingidos e de apontar o que deve ser retomado, levando a equipe de profissionais a uma reflexão sobre a eficiência dos seus métodos e procedimentos, podendo repensá-los e reestruturá-los com maior eficácia caso seja necessário.

Contamos também com a visita e fiscalização do Conselho Municipal dos Direitos da criança e do adolescente (CMDCA) que tem sido nosso parceiro na liberação da verba e apoio nos projetos.

Dracena, 29 de fevereiro de 2024.

**Juliane P. Lopes da Silva**  
Coordenador

**Márcia Cristina**  
Assistente Social  
CRESS: 51123