

Apresentação do Projeto:

- VIVELHECER;
- Projeto dirigido à população idosa através das instituições públicas e privadas do concelho do Funchal;
- Projeto da responsabilidade da Dr.ª Dércia Vieira e dos seus colaboradores
- Região Autónoma da Madeira, ano civil de 2022.

“VIVELHECER”

Introdução:

O presente projeto envolve as seguintes áreas de atuação:

- DANÇA SÉNIOR
- INTERCÂMBIOS NACIONAIS/EUROPEUS
- APOIO PSICOLÓGICO NA TERCEIRA IDADE

DANÇA SÉNIOR

A Dança Sénior é uma atividade dirigida à população idosa, envolvendo música e atividade física adaptada à população sénior, independentemente da sua condição física. Esta atividade que envolve a música como motor para ativação física, exige dos seus participantes movimentos amplos, rápidos e lentos, coordenados, simultâneos, ritmados, acompanhando a marcação do professor e do grupo. Apresenta ainda um repertório diversificado do ponto de vista de ritmos, coreografias e complexidade de movimentos. Esse facto favorece a adequação da Dança Sénior ao grupo, aos seus aspetos físicos, cognitivos e emocionais, visto que cada idoso realiza os exercícios dentro dos seus limites e capacidades.

Em termos históricos, esta modalidade iniciou-se na Alemanha no início dos anos 70 do século passado, através da coreógrafa e psicopedagoga social Ilse Tutti.

Esta atividade aparece como uma forma de enriquecer as atividades de ocupação dos tempos livres dos idosos, utilizando como ferramenta a música e as coreografias com características próprias, as quais se destacam por serem coreografias de baixo impacto, de curta duração e por não utilizarem esforços físicos intensos.

Para além das características atrás mencionadas, a Dança Sénior apresenta dois tipos de modalidades. A Dança Sénior, feita em pé e geralmente em roda ou a pares promovendo assim a interação e socialização entre os participantes e a Dança Sentada que permite a participação das pessoas impossibilitadas de se manter de pé ou com dificuldades de equilíbrio.

Neste contexto, apresentamos então esta atividade que pretende oferecer aos idosos do concelho do Funchal uma atividade diferente daquelas já existentes, e com inúmeros benefícios para os seus participantes, desde a melhoria dos níveis de atenção, da concentração, da perceção, da alteridade, do ritmo, da memória recente, da orientação espacial, até aos sistemas cardiovascular e musculotendinoso. Para além de promover um trabalho motor independente do progressivo condicionamento físico, a estes benefícios associam-se ainda a reorganização das perceções auditivas, visuais, tácteis e sensação de satisfação física e emocional induzindo igualmente uma melhoria na qualidade do sono.

INTERCÂMBIOS

Ao longo deste últimos anos temos proporcionado aos nossos alunos a realização de intercâmbios com outras instituições e/ou associações que desenvolvem também esta atividade.

Além de todos os convívios e interações sociais com outros participantes, juntamos ainda a parte lúdica em termos de viagens e conhecimento de novos locais e pontos de interesse. É sem dúvida uma mais-valia poder proporcionar este tipo de viagens a faixas etárias mais elevadas.

Junho 2016 - 1º Encontro Regional de Dança Sénior – Madeira (Participação da Associação ACLAMA – Abrantes)

Maio de 2017 1º Encontro Nacional de Dança Sénior – Intercâmbio com Associação ACLAMA (Município de Abrantes) – 48 participantes da Região Autónoma da Madeira.

Outubro de 2017 – 1º Encontro Regional de Dança Sénior - Açores - Intercâmbio com Associação CAIS DO REMAR (Município da Ribeira Grande – Açores) – 50 participantes da Região Autónoma da Madeira.

Outubro de 2018 – 2º Encontro Regional de Dança Sénior – Madeira (Participação da Associação ACLAMA – Abrantes e Associação Cais do Remar – Açores)

Maio de 2019 – Representação Portuguesa (estreia) no Encontro Internacional de Dança Sénior na **Noruega**

Outubro de 2019 – 2º Encontro Nacional de Dança Sénior realizado no concelho de Abrantes - 50 participantes da Região Autónoma da Madeira.

Novembro 2021 - Representação Portuguesa (estreia) no **Circuito Brasileiro de Dança Sénior** no Estado do Espírito Santo

Com a aplicação deste projeto pretendemos continuar a desenvolver estes intercâmbios, proporcionando aos nossos alunos o contato com novas realidades e experiências.

O PAPEL DOS PSICÓLOGOS NO ENVELHECIMENTO

À medida que a população idosa cresce, as oportunidades de intervenção psicológica aumentam também dramaticamente. As evidências demonstram a custo-efetividade da intervenção psicológica com idosos. Estudo indicam que os idosos preferem intervenções psicológicas a medicação, até porque muitas vezes já tomam medicação para várias doenças físicas e estão mais propensos aos efeitos adversos da medicação.

Por um lado, podem contribuir para um envelhecimento ativo, ou seja, rentabilizar o potencial desta fase da vida e promover um estilo de vida ativo, saudável e em que haja envolvimento com a comunidade e que permita manter e melhorar a qualidade de vida:

- Informar a população acerca dos processos de envelhecimento e das suas consequências;
- Desmistificar crenças e mitos sobre a velhice e o envelhecimento, promovendo uma visão mais realista, ativa e positiva do processo de envelhecimento;
- Facilitar a participação dos idosos na vida coletiva da sociedade;
- Desenvolver programas que estimulam o envelhecimento ativo e o atingir do potencial máximo de cada pessoa durante a velhice;
- Desenvolver programas de prevenção e promoção da saúde psicológica na velhice.

Por outro lado podem ajudar a compreender e a intervir nos problemas que a solidão, o isolamento, a demência e a depressão causam os idosos. Assim como envolver-se no desenho e implementação de sistemas de gestão e monitorização da saúde que permitam prevenir e tratar a dor e doença:

- Intervenção nos problemas de Saúde Psicológica na Velhice como a Depressão e a Ansiedade;
- Intervenção nos processos demenciais e nas mudanças do estilo de vida e do comportamento a eles associadas.
- Gestão da doença crónica;
- Adesão à medicação;
- Processos de perda e luto;
- Ajustamento e adaptação a mudanças e fatores de stress relacionados com a idade (incluindo a reforma, o conflito familiar/marital ou mudança de papéis na velhice);
- Cuidados paliativos e no fim da vida.

O projeto VIVELHECER irá integrar um profissional da psicologia na sua equipa que acompanhará regularmente todos os parceiros envolvidos nas atividades.

Considerarmos essencial a presença de um psicólogo neste tipo de espaços. O que a experiência infelizmente nos tem demonstrado, é que muitos dos locais por onde passamos não contam com uma equipa multidisciplinar. A possibilidade de contato com um psicólogo irá permitir também a “desmistificação” do recurso a este tipo de profissional.

Proponente e Equipa do Projeto:

A criação, elaboração e desenvolvimento deste projeto é da minha responsabilidade (Dr.^a Dércia Vieira) e de colaboradores que já terão realizado formação adequada e específica para esta atividade, bem como um profissional da área da psicologia.

Formação e Percurso da Responsável

- Ligada desde muito cedo à música, em várias vertentes como o canto e a dança, vi na **Psicologia** uma nova descoberta onde decidi apostar todo o seu conhecimento e formação.
- Licenciada pela Universidade de Évora em 2007, desenvolvi todo o meu percurso profissional nesta mesma área.
- Na esperança de poder associar duas das minhas paixões, procurei investir e especializar-se na área da **Dança Sénior** (Porto, Setembro/Novembro 2014).
- Frequentei igualmente workshops em **DançaTerapia** (Lisboa, Maio 2015).
- Fiz formação em **Terapia do Riso**. (Lisboa, Agosto 2015).
- Certifiquei-me como Instrutora de **Zumba** e **Zumba Gold** (modalidade específica para séniores) (Miami, Novembro 2015)
- Com o objectivo de adquirir mais ferramentas para trabalhar com estas faixas etárias, certifiquei-me em **Actividade Física para Idosos** (Porto, 2017)
- **Formação Internacional em Dança Sénior** (França, 2019) – Association DATA – Dansons A Tout Age
- Presentemente a terminar a **Pós Graduação em Psicologia do Desporto** (ISPA – Lisboa, 2021)

Objetivos gerais:

O objetivo principal deste projeto é o de oferecer à população sénior do concelho do Funchal uma atividade física diferente, bonita e eficiente que lhes permita estarem ativos, alegres e cheios de vitalidade (Dança Sénior), bem como proporcionar novas experiências com a realização de intercâmbios nacionais/internacionais através desta atividade.

A introdução de um profissional da área da psicologia irá permitir também um foco na estimulação cognitiva nestas faixas etárias. O projeto aposta assim na promoção da saúde mental e as relações sociais. Quanto mais saudáveis e ativas forem as pessoas mais velhas, maior será a sustentabilidade dos serviços de saúde e de apoio social.

Objetivos específicos:

Para além dos objetivos gerais descritos no ponto anterior, o desenvolvimento deste projeto, pretende ainda alcançar alguns objetivos específicos de curto, médio e longo prazo, nomeadamente:

- Promover a socialização;
- Estimular a criatividade e o conhecimento corporal;
- Proporcionar o desenvolvimento da auto-estima;
- Incentivar a Atividade Física e a Mobilidade;
- Acrescentar ganhos na qualidade de vida das pessoas, quer a nível físico como a nível psicológico;
- Permitir a participação ativa e autónoma de todos os idosos, independentemente da sua capacidade e disponibilidade física;

Mais-valias do Projeto:

Pretende-se proporcionar uma maior oferta de atividades que sejam enriquecedoras quer a nível físico, quer a nível social, quer a nível psicológico e mental. A necessidade de acrescentar algo novo, saudável, divertido e exequível à região fez com que este projeto ganhasse ainda mais relevância. Além da prática regular da atividade, os participantes terão a oportunidade de participar em diferentes intercâmbios nacionais/internacionais.

Vivendo neste momento um período pós-pandémico, torna-se ainda mais importante apostar na PREVENÇÃO. (O profissional da área da psicologia desempenhará um importante papel nesta vertente). É fundamental para uma velhice activa ou bem-sucedida; por outro lado, do ponto de vista colectivo é do interesse generalizado que a sociedade seja constituída por pessoas saudáveis. Viver mais tempo com qualidade de vida, sem doença física ou mental, pode ajudar largamente a compensar os crescentes custos com assistência social e cuidados de saúde e contribuir mais tempo para as receitas públicas..

Resumo do Projeto:

Ao longo da elaboração das ideias deste projeto foram identificados os objetivos e a importância daquilo que se preconiza.

Para o alcance dos objetivos descritos nos pontos anteriores, propus-me a criar então o projeto VIVELHECER que leve a dança, a música, a atividade física bem como o apoio psicológico a diversas instituições no concelho do Funchal. Partindo da intenção de proporcionar aos nossos seniores uma vida mais activa, onde a alegria e a boa disposição andem lado a lado com a melhoria da qualidade de vida a todos os níveis, desde a melhoria das capacidades físicas e psíquicas, até à tão necessária socialização em ambiente descontraído e de felicidade, apresento então este projeto dirigido a esta população em específico. Acredito que com a aposta e investimento num projeto deste tipo, estaremos a partir para uma melhoria generalizada das condições de saúde dos idosos, trabalhando para a saúde dos utentes e prevenção da doença.



Orçamento:

52.000€

- 32.000€ - Aulas de Dança Sénior, formação, aquisição de material
- 5.000€ Apoio para a realização dos intercâmbios
- 15.000€ Recursos na área da Psicologia