

1. INTRODUÇÃO

Pesquisadores, como Nader (1997), perceberam que a família é uma instituição fundamental na compreensão da realidade social e que dela dependem outras instituições e o desenvolvimento econômico e político do Estado. Além disso, a chave para a compreensão entre o desenvolvimento individual e social está na família.

O cuidar da saúde de seus membros sempre foi uma prática comum na família e alguns autores afirmam que esta é uma de suas principais funções (Collière, 1989).

A família, segundo Lacerda (1996), passa a ter maior significado quando ocorrem modificações nas condições de vida de um de seus membros, por exemplo, quando um adocece. Uma vez que, na maioria das vezes, é o familiar que proporciona cuidado ao doente, esse **cuidador** necessita de assistência tanto quanto aquele que está sob seus cuidados.

Cuidador familiar é o responsável pelos cuidados do bem estar de um ou mais membros de sua família com necessidades especiais.

A pessoa com deficiência é aquela que necessita superar sua deficiência para assegurar as tarefas da vida diária. A saúde e qualidade de vida da pessoa com deficiência estão diretamente ligadas ao estado físico, psicológico e relação social do seu **cuidador**.

A ajuda às pessoas com deficiência supõe uma intimidade entre familiares e cuidadores para satisfazer suas necessidades. A ajuda recebida pode ser de âmbito profissional, familiar e amigos, proporcionando a inserção social e acessibilidade.

De modo geral, as questões envolvidas na relação de autonomia e dependência que se estabelece entre um adulto autônomo e o paciente dependente são complexos.

Especialistas explicam que cuidar de pessoas com deficiência traz uma variedade de efeitos adversos e reconhecem o impacto emocional vivido por familiares que cuidam de pessoas com deficiências. Esse impacto emocional ou sobrecarga tem sido definido como problemas físicos, psicológicos, emocionais, sociais e financeiros que familiares apresentam por cuidarem de idosos doentes (George & Gwyther, 1986, p. 253).

Zarit (1997) relata que cuidadores apresentam taxas mais altas de depressão e outros sintomas psiquiátricos e podem ter mais problemas de saúde do que pessoas, com a mesma idade, não

cuidadores. Além disso, os cuidadores participam menos de atividades sociais, têm mais problemas no trabalho e apresentam maior frequência de conflitos familiares, seguidamente tendo como foco a forma como eles cuidam do parente (Fiamenghi & Messa, 2007).

Além de todos os dados científicos já citados, o cuidador e a pessoa com deficiência são pessoas de qualidade e de superação, de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de superação. O cuidador será o elo de ligação da pessoa com deficiência com a vida. Ele é responsável pelo seu bem estar, pela sua qualidade de vida, ou seja, o cuidador passará a ser a sua história.

Cuidar é um teste de AMOR e um exercício de PACIÊNCIA. A inserção da pessoa com deficiência em atividades sociais, visa promover a sua cidadania.

No sentido de diminuir a sobrecarga e o impacto físico, psicológico e social no cuidador e da pessoa com deficiência, aliado ao objetivo de ofertar a essas pessoas momentos de atenção especiais e promover um espaço de trocas de experiências, originou este projeto que incorpora como princípios, a ética, o respeito, o reconhecimento mútuo, a solidariedade e a responsabilidade.

2. JUSTIFICATIVA

A Ação - Associação da Pessoa com Deficiência de Registro/SP, no ano de 2019, com o intuito de promover a valorização e a motivação do trabalho do cuidador e da pessoa com deficiência, priorizou desenvolver ações através da implantação do Projeto Ação - Cuidando do Cuidador, contando com a integração de uma equipe multidisciplinar que envolve os profissionais do próprio município para executar estratégias, tendo como público alvo os cuidadores e as pessoas com deficiências.

3- PUBLICO ALVO

Demanda espontânea de Cuidador e pessoa com deficiência,

4. OBJETIVOS

4.1 - GERAL

O Projeto Ação - Cuidando do Cuidador e da pessoa com deficiência, visa promover o desenvolvimento de relações mais favoráveis com seus familiares e a sociedade, através de práticas e vivências, individuais ou em grupo, que proporcionem interações sociais, buscando sensibilizar e amenizar o impacto físico e emocional.

4.2 - ESPECÍFICOS

4.2.1 → Realizar atividades físicas de baixo impacto, relaxantes e anti estresse, com o objetivo de buscar o equilíbrio físico e emocional, bem como proporcionar benefícios à saúde.

4.2.2 → Proporcionar disposição física e emocional através de massagem terapêutica.

4.2.3 → Promover benefícios terapêuticos através da realização de terapia ocupacional.

4.2.4 → Oferecer apoio psicológico através de psicoterapia direcionada.

4.2.5 → Oportunizar interação social através da troca de experiências e incentivo mútuo.

6. PLANO DE AÇÃO:

PASSOS	ATIVIDADES
1º	<ul style="list-style-type: none">➤ Convidar profissionais da rede, técnicos profissionais certificados a participarem do projeto;➤ Definir e especificar as atividades a serem desenvolvidas no projeto;➤ Elaborar calendário de atividades conforme disponibilidade dos participantes;➤ Determinar custos para realização de cada atividade proposta;➤ Apresentar o Projeto para AMAR (Associação dos Amigos do Autista) e associados para indicação do público alvo.
2º	<ul style="list-style-type: none">➤ Apresentação do Projeto para a Diretoria Executiva e Conselho Fiscal da Ação - Associação da Pessoa com Deficiência de Registro para apreciação e aprovação.➤ Apresentação do Projeto para os parceiros, Prefeitura Municipal de Registro, para garantir a execução do projeto e formalização de parceria e captação de recursos para concretização do projeto.
3º	<ul style="list-style-type: none">➤ Reunião inicial com coordenadores, colaboradores e trabalhadores para a implantação do projeto.
4º	<ul style="list-style-type: none">➤ Organizar a inscrição dos cuidadores e pessoas com deficiência interessados nas atividades propostas neste Projeto.

ASSOCIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DE REGISTRO/SP

Fundada em 03 de Fevereiro de 2011

CNPJ: 13.670.523/0001-97 – INSC. CMAS Nº 008/2014

Utilidade Pública LEI 1.470 – 04/12/2014

Endereço: Rua Prof. José de Carvalho, 290 – Nosso Teto – Registro/SP – CEP: 11.900-000

E-mail: acaoregistro@hotmail.com – Tel.: (13) 99778-1349

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adequação do local para as necessidades do evento. ➤ Realizar reuniões de planejamento e organização;
5º	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Iniciar as atividades propostas. ➤ Avaliação do projeto e divulgação do resultado das ações desenvolvidas com a transparência do alcance dos objetivos almejados.
6º	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Convite às pessoas com deficiências e seus familiares.

7. CRONOGRAMA

Objetivos Específicos	Ações	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
		Amenizar									
o impacto	1 – Convidar instrutores profissionais certificados a participarem voluntariamente do projeto.	X									
dos cuidadores	2 - Definir e especificar as atividades a serem desenvolvidas no projeto;	X									
E das pessoas com	3 - Elaborar calendário de atividades conforme disponi-	X									
Deficiência,	bilidade dos participantes;										
	4 - Aquisição dos materiais necessários para realização das atividades propostas;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5 - Execução do Projeto: - realizar atividades físicas de baixo impacto, relaxantes e anti estresse; -proporcional disposição física e emocional através	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

ASSOCIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DE REGISTRO/SP

Fundada em 03 de Fevereiro de 2011
 CNPJ: 13.670.523/0001-97 – INSC. CMAS Nº 008/2014
 Utilidade Pública LEI 1.470 – 04/12/2014

Endereço: Rua Prof. José de Carvalho, 290 – Nosso Teto – Registro/SP – CEP: 11.900-000
 E-mail: acaoregistro@hotmail.com – Tel.: (13) 99778-1349

de massagem terapêutica; - promover benefícios terapêuticos através da realização de terapia ocupacional;											
6- Convites para as oficinas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7- Avaliações					X						X

7. METODOLOGIA

Objetivos Específicos	Atividades/ Ações	Período
1. Amenizar o impacto social, físico e social dos cuidadores da pessoa com deficiência.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ a) Convidar instrutores profissionais certificados a participarem do projeto; ❖ b) Definir e especificar as atividades a serem desenvolvidas no projeto; ❖ c) Elaborar calendário de atividades conforme disponibilidade dos participantes; ❖ d) Aquisição dos materiais necessários para realização das atividades propostas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ março/2019
2. Realizar atividades físicas de baixo impacto, relaxantes e anti estresse.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Oficina em Qi Gong - técnica milenar chinesa que combina exercícios de alongamentos, respiração, concentração e posturas que beneficiem a saúde e vitalidade. ❖ Atividades de Kundalini Yoga - prática que alia benefícios físicos e qualidade de vida por meio de exercícios antiestresse que refletem o bom funcionamento de todo o organismo, dentre outros benefícios. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Atividade em grupo: <ul style="list-style-type: none"> - 01 (uma) vez por semana, 4 aulas /mês.. - duração: de 40 (quarenta) a 60 (sessenta) minutos. - atende até 10 (dez) pessoas por aula. ❖ Atividade em grupo: <ul style="list-style-type: none"> - 02 (duas) vezes por semana, 08 aulas/mês. - duração: 60 (sessenta) minutos - atende até 10 (dez) pessoas cada aula.
3. Proporcionar disposição física e emocional através de massagem	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sessões de Quick Massage - manobras adaptadas das técnicas orientais Anmá e Shiatsu, que tem como foco proporcionar o relaxamento muscular em poucos minutos. A técnica enfatiza o relaxamento muscular das regiões cervical, dorsal e 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Atendimento individual: <ul style="list-style-type: none"> - 02 (duas) vezes por mês. - duração: de 15 (quinze) minutos cada sessão. - atende até 05 (cinco) pessoas.

ASSOCIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DE REGISTRO/SP

Fundada em 03 de Fevereiro de 2011

CNPJ: 13.670.523/0001-97 – INSC: CMAS Nº 008/2014

Utilidade Pública LEI 1.470 – 04/12/2014

Endereço: Rua Prof. José de Carvalho, 290 – Nosso Teto – Registro/SP – CEP: 11.900-000

E-mail: acaoregistro@hotmail.com – Tel.: (13) 99778-1349

terapêutica.	membros superiores, desbloqueio de tensões musculares, melhora a postura e o fluxo energético do corpo.	
4. Promover benefícios terapêuticos através da realização de terapia ocupacional.	❖ Oficinas terapêuticas de acordo com as necessidades dos participantes.	❖ Atividade em grupo: - 01 (um) encontro/mês. duração: 40 (quarenta) minutos. - atende até 10 (dez) pessoas
5. Grupo de apoio e orientação psicológica	❖ Parcerias com Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e Rede Municipal de saúde.	❖ Atendimento em grupo - Conforme for identificada a necessidade pelos profissionais.
6- Inserir a pessoa com deficiência nas atividades propostas	❖ Contatos com familiares e pessoa com deficiência para sensibilização, convidando – os para participar das atividades do Projeto.	

8. ORIGEM DOS RECURSOS

FONTE	VALOR ANUAL
RECURSOS PROPRIOS	
Mensalidades e Doações	R\$ 5.400,00
Eventos Beneficientes	R\$ 2.000,00
SUBTOTAL	R\$ 7.400,00
RECURSOS DE PARTICIPAÇÕES	
ABAS – Associação Banespiana de Assistência Social	R\$ 5.000,00
TOTAL	R\$ 12.400,00



ASSOCIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DE REGISTRO/SP

Fundada em 03 de Fevereiro de 2011
CNPJ: 13.670.523/0001-97 - INSC: CMAS Nº 008/2014
Utilidade Pública LEI 1.470 - 04/12/2014
Endereço: Rua Prof. José de Carvalho, 290 - Nosso Teto - Registro/SP - CEP: 11.900-000
E-mail: asaomregistro@hcomail.com - Tel.: (13) 99778-1349

9- PLANO DE APLICAÇÃO DE RECURSOS

9.1- Anual

DESPESAS	VALOR TOTAL
Aquisição de equipamentos	R\$ 2.858,85
Recursos Humanos	R\$ 7.236,00
Utilidade Pública	R\$ 2.700,00
Gêneros Alimentícios	R\$ 1.196,71
Materiais de Consumo	R\$ 1.152,00
TOTAL	R\$ 15.143,56

9.2 - MENSAL:

Mês	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Aquisição de equipamentos	R\$2858,85	-	-	-	-	-	-	-	-
Recursos Humanos	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00	R\$804,00
Utilidade Pública	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00	R\$300,00
Gêneros Alimentícios	R\$140,71	R\$132,00							
Materiais de Consumo	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00	R\$128,00
TOTAL	R\$4.231,56	R\$1364,00							

1. Consideram-se **Recursos Humanos** a despesa com salários e encargos. De acordo com o Marco Regulatório, Lei 13.019/2014, exige a contratação do técnico Assistente Social.
2. Consideram-se **Utilidade Pública** despesas de energia elétrica, água e esgoto, telefone e internet.
3. Consideram-se **Gêneros Alimentícios**, despesas com café, água mineral, etc.
4. Consideram-se **Materiais de Consumo**, despesas com materiais de escritório, materiais educativos, higiene, limpeza, descartáveis, etc.

5. Consideram-se **Aquisição de Equipamentos**, despesas com compras: de bebedouro, data show, computadores, notebook, etc...

10. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

- A avaliação será de forma global, sendo avaliado durante as atividades realizadas, através da observação do interesse e participação.
- Registro de frequência de participação.
- Registro das atividades pelo profissional.
- Será realizada reuniões conforme a necessidade de ajustes e adequações

12. REFERÊNCIAS

1. Collière, M. F. (1989). *Promover a vida: Da prática das mulheres de virtude aos cuidados de enfermagem*. Lisboa: Indústrias Gráficas.
2. Fiamenghi-Jr, G. A. & Messa, A. A. (2007). Pais, filhos e deficiência: Estudos sobre as relações familiares. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 27, 236-246.
3. George, L. K. & Gwyther, L. P. (1986). Caregiver well-being: A multidimensional examination of family caregivers of demented adults. *The Gerontologist*, 26, 253-259.
4. Lacerda, M. R. (1996). *O cuidado transpessoal de enfermagem no contexto domiciliar*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
5. MPAS – Ministério da Previdência e Assistência Social (1999). *Idosos: Problemas e cuidados básicos*. Brasília: Ministério da Previdência e Assistência Social.
6. Nader, M. B. (2001). *Mulher: Do destino biológico ao destino social*. Vitória: EDUFES.
7. Vilão, O. (1995). *Entre a vida e a morte: Ser doente em fase terminal*. Jornadas entre a vida e a morte. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem Bissaya Barreto.
8. Zarit, S. H. (1994). Research perspective on family caregiving. In M. Cantor (Ed.), *Family caregiving: Agenda for the future* (pp. 9-24). San Francisco, CA: American Society for Aging.
9. Zarit, S. H. (1997). Interventions with family caregivers. In S. H. Zarit & B. G. Knight (Eds.), *A guide to psychotherapy and aging* (pp. 139-159). Washington, DC: American Psychological Association.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2015000100011



ASSOCIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DE REGISTRO/SP

Fundada em 03 de Fevereiro de 2011

CNPJ: 13.670.523/0001-97 – INSC. CMAS Nº 008/2014

Utilidade Pública LEI 1.470 – 04/12/2014

Endereço: Rua Prof. José de Carvalho, 290 – Nosso Teto – Registro/SP – CEP: 11.900-000

E-mail: acaoregistro@hotmail.com – Tel.: (13) 99778-1349

[http://www.redehumanizaus.net/sites/default/files/projeto_cuidando_do_cuidador_tanquinho -
ba. 0.pdf](http://www.redehumanizaus.net/sites/default/files/projeto_cuidando_do_cuidador_tanquinho_ba.0.pdf)

Registro, 28 de fevereiro de 2019.

Áurea Muller
Presidente

Gabriely Rosa Vassão
Assistente Social

Marta dos Santos Costa
Coordenador Administrativo