

## Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia

### **O que é o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos?**

O SCFV é um serviço da Proteção Social Básica do SUAS – Sistema Único da Assistência Social, que é ofertado de forma complementar ao trabalho social com famílias realizado por meio do Serviço de Proteção e Atendimento Integral às Famílias (PAIF) e do Serviço de Proteção e Atendimento Especializado às Famílias e Indivíduos (PAEFI).

O Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos – SCFV, realiza atendimentos em grupo. São atividades artísticas, culturais, de lazer e esportivas, dentre outras, de acordo com a idade dos usuários.

É uma forma de intervenção social planejada que cria situações desafiadoras, estimula e orienta os usuários na construção e reconstrução de suas histórias e vivências individuais, coletivas e familiares.

### **Objetivos**

O serviço tem como objetivo fortalecer as relações familiares e comunitárias, além de promover a integração e a troca de experiências entre os participantes, valorizando o sentido da vida coletiva. O SCFV possui um caráter preventivo, pautado na defesa e afirmação de direitos e no desenvolvimento de capacidades dos usuários.



## Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia

### Unidades de Oferta

O serviço pode ser ofertado no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) ou nos Centros de Convivência.

### Público Atendido

Podem participar crianças, jovens, adultos, idosos, pessoas com deficiências, pessoas que sofreram violência, vítimas de trabalho infantil, jovens e crianças fora da escola, jovens que cumprem medidas socioeducativas, idosos sem amparo da família e da comunidade ou sem acesso a serviços sociais, além de outras pessoas inseridas no Cadastro Único.

Os usuários do SCFV são organizados em grupos, a partir de faixas etárias ou intergeracionais:

- Crianças até 6 anos
- Crianças e Adolescentes de 6 a 14 anos
- Adolescentes de 15 a 17 anos
- Jovens de 18 a 29 anos
- Adultos de 30 a 59 anos
- Idosos 60 em diante



### Formas de Acesso

Para participar do SCFV o usuário deve procurar o CRAS. Lá ele será referenciado e cadastrado no Cadastro Único.

### OS Eixos Norteadores e as Oficinas do SCFV

Para o desenvolvimento das ações no SCFV, a equipe deve estar atenta aos eixos que norteiam o trabalho, são estes: **CONVIVÊNCIA SOCIAL, DIREITO DE SER, PARTICIPAÇÃO**. A partir destes eixos são realizados os encontros dos grupos que precisam ser planejadas com antecedência e devem ter estreita relação com as atividades de PAIF E PAEFI.

A equipe precisa estar atenta às necessidades surgidas no grupo e desenvolver a criatividade para a oferta de atividades atrativas e prazerosas.

Entre estas atividades estão as oficinas de esporte, lazer, arte e cultura. Diferentemente as oficinas do PAIF, no SCFV elas são estratégias para incentivar a participação do público alvo e promover a

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

reflexão sobre temas, de forma lúdica e descontraída; portanto são atividades complementares aos grupos.

As oficinas devem sempre articular com os temas e estas não representam por si só o propósito fundamental do SCFV.

**Equipe Técnica**

*Técnico de Referência*

Profissional de nível superior que integra a equipe do CRAS para ser referência aos grupos do SCFV. Além do acompanhamento da execução do serviço, especialmente por meio de participação sistemática nas atividades de planejamento e assessoria ao orientador social, cabe a este profissional assegurar, na prestação do SCFV, a aplicação do princípio da matricialidade sociofamiliar que orienta as ações de proteção social básica da assistência social.

*Orientador Social ou Educador Social*

Função exercida por profissional com no mínimo nível médio de escolaridade, conforme dispõe a Resolução CNAS nº 09/2014. O orientador social tem atuação constante junto ao(s) grupo(s) do SCFV e é responsável pela criação de um ambiente de convivência participativo e democrático, desenvolvendo atividades socioeducativas, organizando, acompanhando, orientando e monitorando os usuários na execução das atividades.

## **Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

### **O SCFV durante a Pandemia**

Diante de toda mudança provocada pela pandemia, do medo de contrair o novo corona vírus e da incerteza de como será o futuro, é natural que as pessoas fiquem estressadas, assustadas, ansiosas, preocupadas e tristes.

O período de pandemia é muito apreensivo para a população em geral, pois nos colocou em uma situação incomum: o isolamento social.

A criação de uma rede de apoio entre todos torna tudo mais suportável. Mesmo à distância, manter o contato é essencial neste momento.

Assim como todos, nós do CRAS no SCFV tivemos que suspender os encontros presenciais e estamos buscando alternativas para a realização das atividades, sem colocar em risco nossos usuários e nossa equipe.

Whatsapp, Redes Sociais, Arquivos em áudio e vídeo têm se apresentado como ferramentas para manter a conexão nesta época de distanciamento social.

As atividades propostas pelo SCFV dos CRAS Cem Braças e Rasa e Centro de Convivência do Idoso (CCI) se mantêm como uma alternativa saudável para o corpo e mente na busca por afastar problemas emocionais e tentar superar os desafios impostos pela pandemia causada pelo COVID-19.

O tema transversal para o trimestre é *“Eu cuido de Mim e cuido de Você”*. Este tema será trabalhado em todas as oficinas, se desdobrando em subtemas dentro das especificidades de cada oficina, visando o autocuidado e o cuidado coletivo quanto à saúde e ao bem estar.

Assim, pensando em todos esses aspectos apresentamos as propostas de atividades a serem desenvolvidas com os grupos de usuários cujos vínculos já estão estabelecidos em suas respectivas oficinas, grupos de usuários e educador social e equipes de cada equipamento.

**Eu cuido de mim e cuido de você.**

***Ou: “Eu cuido de Você e Você cuida de Mim.”***

**O que acham? Acho que esse segundo cria uma reciprocidade...**

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: CAFÉ COM PROSA**

**Equipamento: Centro de Convivência do Idoso**

**Educador: Camila**

**OFICINA: CAFÉ COM PROSA**

**Equipamento: Centro de Convivência do Idoso**

**Educador: Camila Gravel – Assistente Social**



Objetivo: Desenvolver um espaço de reflexão e debate sobre temáticas, alinhadas aos eixos norteadores do SCFV que são pertinentes a realidade dessa faixa etária, contribuindo no processo de evolução, autonomia e participação, diante da garantia de direitos e superação de desafios com trocas de experiências na integração do grupo.

Metodologia:

Videoconferência aplicativo Zoom. Pesquisas direcionadas aos temas abordados.

Alguns Temas Propostos:

Datas comemorativas, notícias atuais, dicas para bem estar da Saúde física e mental, diante do contexto de pandemia.

Material:

Aparelho de celular

Internet

Frequência:

Semanal

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*

Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: SAÚDE MENTAL E FÍSICA**

**Equipamento: Centro de Convivência do Idoso**

**Facilitadora: Márcia Sobral**

Objetivo: Serão momentos de interatividade da educadora junto aos usuários por meio de videoconferência, quando os usuários também poderão interagir entre si, em conversas abordando assuntos inerentes à saúde mental, corporal e emocional através da troca de experiências dos alunos com a participação do educador que filtrará e observará, avaliará e registrará esses momentos através de relatório.

Metodologia:

1-Videoconferência

As aulas serão ao vivo pelo sistema de videoconferência em plataforma Google Meet.

Objetivo: Avaliação no mesmo momento da atividade para correção de possíveis erros na execução dos exercícios e interatividade com o professor e demais usuários.

2 – Aulas gravadas

As aulas serão previamente gravadas com atividades mais leves e de execução mais simples que não demandem acompanhamento.

Material:

Os materiais a serem utilizados serão aqueles disponíveis na própria residência do usuário: seu mobiliário, alimentos como quilo de arroz, garrafinhas com água, etc.

Aparelho de celular

Internet

Frequência: Semanal

Alguns temas propostos:

Higiene Corporal, Alimentação Balanceada, Reaproveitamento de alimentos, Movimentos do corpo, Perigos dentro de casa, Sol, Atividade física, Artrite e artrose, Perigos da automedicação, Cuidando de plantas, Customização e reaproveitamento, Decoração e Organização, Melhor aproveitamento do espaço, Lixo orgânico, Uso de lembretes para tarefas, Jogos on-line e trabalho cognitivo, Vestuário.

Assim como exercícios de alongamento e fortalecimento com o uso de itens do cotidiano como pacotes de alimentos; utensílios de limpeza, mobiliário.

**OFICINA:VIVER SAUDÁVEL**



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**Equipamento: CRAS RASA**

**Educador: Toni**

**Faixa Etária: Adultos a partir de 40 anos e Idosos**

Objetivo: Proporcionar aos usuários momentos de interatividade com o educador e entre os demais usuários mantendo e fortalecendo o vínculo neste tempo de isolamento social, especialmente para o grupo de maior vulnerabilidade para o contágio na pandemia. Os exercícios visam o fortalecimento e especialmente para os idosos, é extremamente importante na manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como atua na redução de dor e sintomas de doenças físicas. E durante a pandemia é um aliado no combate à ansiedade e à depressão, com o estímulo de aspectos cognitivos (atenção, percepção, memória e aprendizado, por exemplo), com o bem-estar neurológico e com o aumento do humor.

Metodologia:

1- Videoconferência

As aulas serão ao vivo pelo sistema de videoconferência em plataforma Google Meet.

Objetivo: Avaliação no mesmo momento da atividade para correção de possíveis erros na execução dos exercícios e interatividade com o professor e demais usuários.

2 – Aulas gravadas

As aulas serão previamente gravadas com atividades mais leves e de execução mais simples que não demandem acompanhamento.

Alguns temas propostos:

Vitamina D; Higiene pessoal; Quedas; Patologias; Medicamentos e automedicação, entre outros.

Material:

Os materiais a serem utilizados serão aqueles disponíveis na própria residência do usuário: seu mobiliário, alimentos como quilo de arroz, garrafinhas com água, etc.

Aparelho de celular

Internet

Frequência: Semanal



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: CORTE E COSTURA**

**Equipamento: CRAS Rasa**

**Educadora: Edineia**

**Faixa etária: Adultos e Idosos**

**Público atendido: 48 usuárias**

Objetivo: A proposta da oficina de Corte e Costura é ser um início de uma história de vida para usuárias que chegam ao CRAS muitas vezes desacreditadas de sua própria capacidade criativa. E nessa oficina além de ter sua habilidade manual desenvolvida sua socialização e capacidade laborativa também são motivadas. Neste novo desafio que se apresenta com a pandemia, nos adaptamos para proporcionar às nossas usuárias meios para que mesmo aquelas que não dispõem de maquinário possam continuar criando, interagindo e gerando renda, o que é fundamental diante da crise econômica que se estabeleceu junto à crise sanitária.

**Metodologia:**

Aulas gravadas

As aulas serão ministradas por meio de vídeos gravados previamente onde o passo a passo de cada etapa de execução do projeto poderá ser visualizado e pausado pelo usuário, auxiliando o mesmo no acompanhamento da instrução.

**Frequência:**

Semanal

**Alguns temas propostos:**

Confecção de Panos de Prato, Almofadas, Apliques de tecido, Customização de roupas, Costura criativa à mão (sem uso de máquina de costura).

**Material:**

Serão disponibilizados kits com material individual para cada usuário poder confeccionar os projetos propostos e previamente planejados conforme o material disponibilizado dentro do cronograma de execução.

Aparelho de celular

Internet



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*

Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

Descrição do Material do Kit:

Tecido Sacaria para pano de  
prato

Tecido para Barra de  
Toalhas de Prato

Tecido Estampado para  
Almofadas

Algodão Cru

Viés de algodão 25 mm

Elástico fino 3,5mm

Tecido Tricoline Tema

Cozinha

Linha de Costura

Manta Acrílica

Zíper e Cursor

Agulha de Mão

Imagens de referência dos projetos:



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: MENINAS DO CRAS E ARTE EM TECIDO CCI**

**Equipamento: CRAS CEM BRAÇAS e CCI**

**Educadora: Eliane Diório**

**Faixa etária: Adultos e Idosos**

**Público atendido: 17 usuárias CRAS**

**13 usuárias CCI**

**Objetivo:**

A arte em tecido trabalha o cérebro de diversas formas, mas talvez o benefício mais notável inicialmente seja o estímulo da criatividade. Além disso, quanto mais contato com a arte e artesanato, mais desenvolvemos repertório de criação. Por isso, estar em contato com tecidos contribui muito para a criatividade em qualquer etapa da vida. As atividades manuais funcionam como um exercício para o cérebro e isso ajuda diretamente à preservação da memória. A arte em tecido é um trabalho delicado, que exige concentração e trabalha diretamente a coordenação motora. No caso de pessoas na terceira idade esse trabalho é fundamental para evitar a perda dos movimentos das mãos e dos dedos. Aprender coisas novas é sempre importante, em qualquer etapa da vida. Desenvolver uma nova habilidade manual mantém o cérebro ativo e facilita o aprendizado de mais atividades. E essa capacidade diminui ao longo da vida, por isso é muito importante descobrir novos prazeres, como a arte em tecido, que além das habilidades motoras, trabalha a criatividade e concentração, estimulando a socialização a troca de ideias e o desenvolvimento de grupos sociais. Afasta os pensamentos ruins, libera emoções e também é uma ótima fonte de satisfação pessoal e fonte de renda. E sendo praticada em conjunto, os benefícios são ainda maiores. As usuárias reunidas em grupos pelo Whatsapp poderão tirar dúvidas com a educadora e compartilhar experiências enriquecedoras.

**Metodologia:**

Aulas gravadas - As aulas serão ministradas por meio de vídeos gravados previamente onde o passo a passo de cada etapa de execução do projeto poderá ser visualizado e pausado pelo usuário, auxiliando o mesmo no acompanhamento da instrução.

**Tema proposto:**

Boneca de Natal

**Frequência: Semanal**

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*

Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

Material:

Serão disponibilizados kits com material individual para cada usuário poder confeccionar os projetos propostos e previamente planejados conforme o material disponibilizado dentro do cronograma de execução.

Aparelho de celular

Internet

Descrição do Material do Kit:

1 linha branca	0,80x30cm tecido tricoline bolinha (vestido)
1 linha vermelha	0.50x0,15 cm tecido tricoline coração
400gr enchimento (plumante)	1m algodão (tecido) cor da pele
½ rolo pequeno de lã castanho (cabelo)	50 cm fita pompom (acabamento)
½ metro tecido estampa natalina (corpo, braço e cabeça)	0,70x0,30 cm tecido creme estampado (vestido e chapéu)
0,80x45 cm tecido tricoline listrado (faixa e pernas)	0,50cmx3,5 cm unifloc ou Microsoft ou feltro
	1 guizo dourado
	1 saco 25x12cm (kit)

Imagem de referência do projeto:



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: RECICLARTE**

**Equipamento: CRAS RASA**

**Educadora: Eliane Miguel**

**Faixa etária: Adultos e Idosos**

**Público atendido: 20 usuárias**

Objetivo:

Um novo olhar sobre coisas que talvez já estivessem “condenadas” ao descarte. Essa é a proposta da oficina Reciclarte. Produzir arte com sucata, com material que seria descartado e que certamente contribuiria para poluir o meio ambiente do nosso lindo balneário. Além de ter um papel educativo a aulas tem uma influência positiva a mais: gerar renda, pois com a produção de objetos de decoração, jardinagem, móveis e utensílios as usuárias podem vender ou mesmo ensinar as técnicas aprendidas, além de poder decorar e presentear com belos itens produzidos por elas próprias.

Metodologia:

Aulas gravadas

As aulas serão ministradas por meio de vídeos gravados previamente onde o passo a passo de cada etapa de execução do projeto poderá ser visualizado e pausado pelo usuário, auxiliando o mesmo no acompanhamento da instrução.

Frequência:

Semanal

Alguns temas propostos:

Reciclando seus móveis, Criando novos móveis com sucata, Máscara facial de garrafa pet.

Material:

Serão disponibilizados kits com material individual para cada usuário poder confeccionar os projetos propostos e previamente planejados conforme o material já entregue dentro do cronograma de execução.

Aparelho de celular

Internet

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*

Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

Descrição do Material do Kit:

Cartolina dupla face

Cola Cascorez 500g

Viés de algodão 35 mm

Bastão cola quente grossa

Tecido Chita

Cola de silicone 60 ml

Bastão cola quente fina

Sianinha tamanho médio

Imagens de referência dos projetos:



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: RECICLAR EM FORMA DE ARTE**

**Equipamento: CRAS CEM BRAÇAS**

**Educadora: Wanda Ferreira da Silva**

**Faixa etária: Adultos e Idosos**

**Público atendido: 8 usuárias**

**Objetivo:**

Aliar artesanato à conscientização ambiental é uma forma eficaz de envolver o usuário e tornar interativos os esforços para conservação dos recursos naturais. A produção artesanal pode desestimular o consumo exagerado, oferecendo por meio da reutilização de materiais uma forma de resistência funcional programada. O artesanato tem como característica principal a produção manual de objetos e artefatos predominantemente utilitários. Esses produtos são únicos e contêm marcas de uma cultura determinada, atestando a ligação do usuário com o meio social em que vive.

Criar peças artísticas a partir de materiais que iriam para o lixo é uma prática que pode oferecer oportunidade para geração de renda. Garrafas “pet”, latas de alumínio e de aço, jornais, recipientes de vidro, coadores de papel, lacres de alumínio, embalagens de papelão e “tetra-pac” assim como inúmeros outros materiais podem ser aplicados, com baixo custo e resultados surpreendentes, transformando o que era visto como “lixo” em peças de decoração e utilidade doméstica. A palavra lixo costuma ser usada de modo equivocado. A maior parte dos materiais que chamamos de lixo são resíduos que podem ser reutilizados ou reciclados. Para que o reaproveitamento seja possível, é preciso que a separação dos resíduos sólidos e orgânicos seja feita na hora do descarte.

Além de promover toda consciência ao reaproveitamento, o que supostamente seria descartado, desenvolve habilidades, criatividade, assim como a prevenção a ansiedade e depressão.

**Tema proposto:**

Confeccionando um gaveteiro com 12 gavetas

**Metodologia:**

Aulas gravadas - As aulas serão ministradas por meio de vídeos gravados previamente onde o passo a passo de cada etapa de execução do projeto poderá ser visualizado e pausado pelo usuário, auxiliando o mesmo no acompanhamento da instrução.

**Frequência:**

Semanal

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*

Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

Material:

Serão disponibilizados kits com material individual para cada usuário poder confeccionar os projetos propostos e previamente planejados conforme o material disponibilizado dentro do cronograma de execução.

Aparelho de celular

Internet

Material:

1 caixa de papelão

12 caixas de leite com tampa de rosca

4 tampas de refrigerante

1 tubo grande de cola branca Cascorez

1 pistola de cola quente

Refil para cola quente

1 metro de tecido chitão

Jornal

3 folhas de papel cartão ou cartolina

Imagem de referência do projeto:



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA DE KARATÊ**

**Equipamento: CRAS RASA, CRAS CEM BRAÇAS**

**Educador: WALMIR**

**Faixa etária: 6 a 17 anos**

**Público atendido: 15 usuários CRAS RASA**

**13 usuários CRAS CEM BRAÇAS**

**Objetivo:**

Karatê é uma palavra japonesa que significa “mãos vazias”. É uma arte altamente científica, fazendo o mais eficaz uso de todas as partes do corpo para fins de autodefesa. O maior objetivo do karatê é a perfeição do caráter, através de árduo treinamento e rigorosa disciplina da mente e do corpo. O karate-ka (cultor de karate-do) utiliza como armas as mãos, os braços, as pernas, os pés, enfim, qualquer parte do corpo. Além de ser um excelente meio de autodefesa, o karatê também é um meio ideal de exercício. Ele desenvolve a força, a velocidade, o equilíbrio, a coordenação motora o condicionamento físico e é reconhecido também por seus valores terapêuticos.

A prática de karatê pelas crianças é excelente mecanismo para desenvolvimento mental, da disciplina, concentração, força de vontade, além do desenvolvimento físico. O Karatê para crianças não é apenas diversão, ele proporciona muitos benefícios importantes. Alguns desses benefícios são referidos em japonês como chiiku (desenvolvimento mental), tokuiki (desenvolvimento moral) e taiiku (desenvolvimento físico). Estas são as mesmas três classes de desenvolvimento pessoal encontradas em sistemas educativos tradicionais.

Em termos de desenvolvimento mental, o Karatê ajuda a construir a concentração, o foco, a lucidez e a determinação. O Karatê tem fortes benefícios internos também (moral). Ele ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança, compreensão e mente aberta. Constrói confiança, desenvolve e aumenta o autocontrole, a calma, a cortesia e a paz de espírito, todos os quais irão auxiliá-los a cada esforço empreendido na vida. O karatê contribui dentro das atividades diárias naturais de cada usuário, como ocupação, disposição e estimulação.

**Metodologia:**

Aulas gravadas

As aulas serão ministradas por meio de vídeos gravados previamente onde o passo a passo de cada etapa de execução da atividade poderá ser visualizado e pausado pelo usuário, auxiliando o mesmo no acompanhamento da instrução.



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

Material:

Aparelho de celular

Internet

Temas a serem propostos:

Dinâmica do Karatê

1º passo: Recomeçar;

2º passo: Alongamento;

3º passo: Coordenação;

4º passo: Movimentos voluntários (bases do karatê);

5º passos: socos;

6º passo: Chutes;

7º passo: Chutes e socos;

8º passo: Defesa;

9º passo: Defesa e ataque;

10º passo: Katar.

Frequência: Semanal



**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA: VIOLÃO**

**Equipamento: CRAS RASA**

**Educador: Alan Pessanha Ribeiro**

**Faixa etária: Crianças com mais de 10 anos, Adolescentes, Jovens, Idosos**

**Público atendido: 5 usuários**

**Objetivo:**

Disponibilizar aos usuários da oficina práticas pedagógicas essencialmente voltadas ao fazer musical Oportunizar o prazer de tocar violão, particularmente dentro de um grupo, e desenvolver a habilidade de utilizar o violão na sua mais tradicional função: acompanhar instrumentos solistas, sobretudo a voz humana. Melhorar a coordenação motora; Promover a auto expressão e aliviar o stress; Promover habilidades sociais; Aprender sobre a história cultural; Disciplinar; Ensinar perseverança; Elevar as habilidades de desempenho e reduzir o medo de apresentações públicas; Desenvolver a competência de Trabalho em Equipe.

**Metodologia:**

Para todos os usuários:

Aulas gravadas - As aulas serão ministradas por meio de vídeos gravados previamente onde o passo a passo de cada etapa de execução do projeto poderá ser visualizado e pausado pelo usuário, auxiliando o mesmo no acompanhamento da instrução.

Para usuários que não possuem instrumento próprio:

O educador estará ministrando a aula presencial de forma individual e dentro dos protocolos de segurança no próprio equipamento.

**Material:**

Aparelho de celular

Internet

10 jogos de Cordas de Nylon (Giannini, tensão média)

5 jogos de Tarrachas (pino grosso para violão de nylon)

**Temas a serem propostos:**

Conceitos e práticas do violão popular, técnicas para iniciantes com bases teóricas e práticas de posicionamento do instrumento, acordes e cifras, ritmos e técnicas motoras.

**Frequência:** Semanal

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*  
Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**OFICINA DE DANÇA**

**Equipamento: CRAS RASA, CRAS CEM BRAÇAS e CCI**

**Educador: José de Ribamar Rabelo Almeida**

**Faixa etária: Jovens, Adultos e Idosos**

**Público atendido: 20 usuários**

**Objetivo:**

Trabalhar o corpo integralmente buscando os benefícios da dança: Desenvolver e ampliar a consciência e a expressão corporal; emagrecer e queimar calorias; elevar a autoestima, diminuindo a timidez, stress e ansiedade; desenvolver a percepção musical, concentração e agilidade mental; Aumentar seu círculo de amizades; Tonificar os músculos; Melhorar seu alongamento, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora; Aumentar e ativar a circulação sanguínea; Reeducação postural; Estímulo à criatividade; Proporcionar a inclusão social; Tornar o “Eu/Você” em “NÓS”; Liberar serotonina e endorfina; Retardar o envelhecimento.

**Metodologia:**

**1- Videoconferência**

As aulas serão ao vivo pelo sistema de videoconferência em plataforma Google Meet ou Zoon

Objetivo: Avaliação no mesmo momento da atividade para correção de possíveis erros na execução dos exercícios e interatividade com o professor e demais usuários.

**2 – Aulas gravadas**

As aulas serão previamente gravadas com atividades mais leves e de execução mais simples que não demandem acompanhamento.

**Temas a serem propostos:**

Samba, Forró, Bolero, Salsa, Merengue, Fox Trot, Zouk, Rock 50, Soltinho, Sertanejo, Tango.

**Material:**

Celular

Internet

Caixa de Som

**Frequência: Semanal**

**Prefeitura Municipal de Armação dos Búzios**  
*Secretaria de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda*

Centro de Referência da Assistência Social Rasa  
Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças  
Centro de Convivência do Idoso

**Plano do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para a Pandemia**

**Observação:**

Com o intuito de não sobrecarregar a memória dos celulares dos usuários, o que poderia ser um obstáculo para o acesso ao conteúdo, os vídeos ficarão gravados em conta fechada do Instagram cujo acesso será disponibilizado somente aos alunos inscritos no SCFV da oficina correspondente. O link para acesso ao conteúdo será disponibilizado por meio de grupo do Whatsapp cujo moderador/administrador será o facilitador da oficina correspondente com o conhecimento da coordenação. O usuário poderá tirar entrar em contato com a equipe e com o facilitador de forma remota por meio de mensagens privadas via Whatsapp, como já ocorre normalmente.

**Referências:**

- Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais, Ministério da Cidadania, Brasília, 2019.
- Perguntas e Respostas sobre o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, Brasília Ministério do Desenvolvimento Social, 2017.

**EQUIPE RESPONSÁVEL:**

**Centro de Referência da Assistência Social Rasa**

Coordenadora: Camila Gravel Aguiar

Técnico de referência do SCFV: Carla Rossatti

**Centro de Referência da Assistência Social Cem Braças**

Coordenadora: Cristiane Gonçalves

Técnico de referência do SCFV: Renata Pereira de Oliveira