



## PROJETO DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Casa de Formação para Famílias

*O empowerment (...) implica conquista da liberdade, avanço e superação do estado de subordinação (dependência económica, física, etc.) por parte daquele que se empodera (sujeito ativo do processo), e não uma simples doação ou transferência por benevolência. Esse processo é realizado pela própria pessoa [grifo nosso], as mudanças e ações que a levam a evoluir e se fortalecer.*

*(Valoura, 2005/2006)*

1

INTRODUÇÃO



2

OBJETIVOS



3

LOCAL DA FORMAÇÃO



4

MÓDULOS E CONTEÚDOS



5

PARCEIROS E APOIOS



6

RESULTADOS APURADOS





O Projeto “ReCraindo Lares” tem por base principal:

- ✓ Ir ao encontro das necessidades destas famílias
- ✓ Projeto de intervenção comunitária
- ✓ Base na educação não formal
- ✓ Promover competências em torno da dinâmica familiar
- ✓ Trabalho em sistémica

## OBJETIVOS

- ✓ Capacitar as famílias de competências pessoais, sociais e familiares, visando o crescimento pessoal
- ✓ Pretende-se dotar as famílias de formação no que concerne à gestão e organização doméstica, bem como outras componentes direta ou indiretamente ligadas à família propriamente dita e tudo o que nela envolve.

## LOCAL DA FORMAÇÃO

### Centro Comunitário da Quinta Josefina:

Contempla:

- Cozinha completa e operacional
- Uma instalação sanitária
- Uma sala comum ampla e polivalente
- Uma lavandaria

## MÓDULOS E CONTEÚDOS

O projeto está dividido em 11 módulos diferentes:

1. Desenvolvimento Pessoal e Social;
2. Educação Parental;
3. Noções Básicas de Culinária e Higiene Alimentar;
4. Apresentação e Protocolo do Lar;
5. Higiene e Segurança Doméstica;
6. Higiene Pessoal;
7. Cidadania e Empregabilidade;
8. Gestão de Orçamento Familiar;
9. Planeamento Familiar;
10. Nutrição
11. Prevenção da Violência Doméstica.

## 1. Desenvolvimento Pessoal e Social



**1.1-** Conhecer-se e valorizar-se

**1.2-** Pensar, Sentir e Agir

**1.3-** Estar com o outro





## 2. Educação Parental



- 2.1-** Promover o autoconhecimento
- 2.2-** Promover a autoconfiança e autoestima
- 2.3-** Estilos parentais
- 2.4-** Comunicação assertiva
- 2.5-** Estratégias para lidar com comportamentos desafiantes



### 3. Noções Básicas de Culinária e Higiene Alimentar



**3.1-** Higiene e Segurança

**3.2-** Utilização de utensílios

**3.3-** Confeção de saladas, sopas, entradas e pratos principais

**3.4-** Receitas económicas



## 4. Apresentação e Protocolo do Lar



- 4.1- Colocar mesa ( pequeno almoço; almoço; jantar)
- 4.2- Utilização de talheres
- 4.3- Arte de receber
- 4.4- Arranjos florais para as diferentes ocasiões
- 4.5- Visita de estudo a unidade hoteleira



## 5. Higiene e Segurança Doméstica



- 5.1-** Domicílio/habitação – definição;
- 5.2-** Higienização dos espaços/divisões interiores da habitação
- 5.3-** Higienização/arranjo dos espaços exteriores da habitação
- 5.4-** Técnicas básicas de higienização de materiais
- 5.5-** Utilização de utensílios e de produtos de limpeza
- 5.6-** Princípios gerais na lavagem e tratamento de roupa
- 5.7-** Importância do uso e da limpeza dos instrumentos de trabalho de limpeza
- 5.8-** O uso adequado dos produtos de higiene em diferentes circunstâncias e contextos
- 5.9-** Como fazer uma cama

## 6. Higiene Pessoal



**6.1-** Principais regras de higiene pessoal

**6.2-** Cuidados de higiene corporal a casos específicos  
(crianças, doentes, idosos)



## 7. Cidadania e Empregabilidade



7.1- A Empregabilidade e o Mercado de Trabalho

7.2- As transformações da Sociedade e do Trabalho

7.3- O Desemprego

7.4- Informação e Cidadania

7.5- O autoconhecimento

7.6- A procura de emprego



## 8. Gestão de Orçamento Familiar



**8.1-** Matemática para análise e resolução de situações diárias

**8.2-** Gestão do orçamento familiar



## 9. Planejamento Familiar



- 9.1-** Métodos de contraceção eficazes e seguros, a serviços de saúde
- 9.2-** Programar a gravidez e o parto nas condições mais adequadas
- 9.3-** Construir o projeto de vida
- 9.4-** Ambiente familiar- definição e conceitos
- 9.5-** Cuidados a desenvolver nas famílias





## 10. Nutrição



- 10.1-** Necessidades nutricionais do organismo
- 10.2-** Alimentação e grupo etário
- 10.3-** Alimentação Saudável
- 10.4-** Consequências de uma má alimentação
- 10.5-** Exemplos de ementas para as refeições principais
- 10.6-** Conselhos



## 11. Prevenção da Violência Doméstica



**11.1-** Ação de Sensibilização sobre esta problemática e suas implicações.



## PARCEIROS E APOIOS



Secretaria Regional  
de Educação  
Serviço de Defesa do Consumidor



SEGURANÇA SOCIAL





10 FAMÍLIAS PARTICIPANTES

# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares





# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares

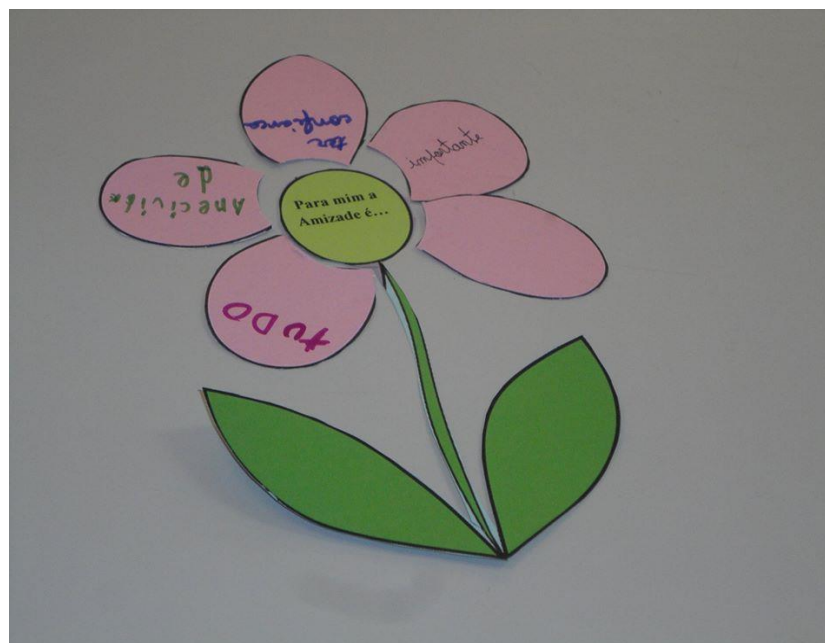


# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares



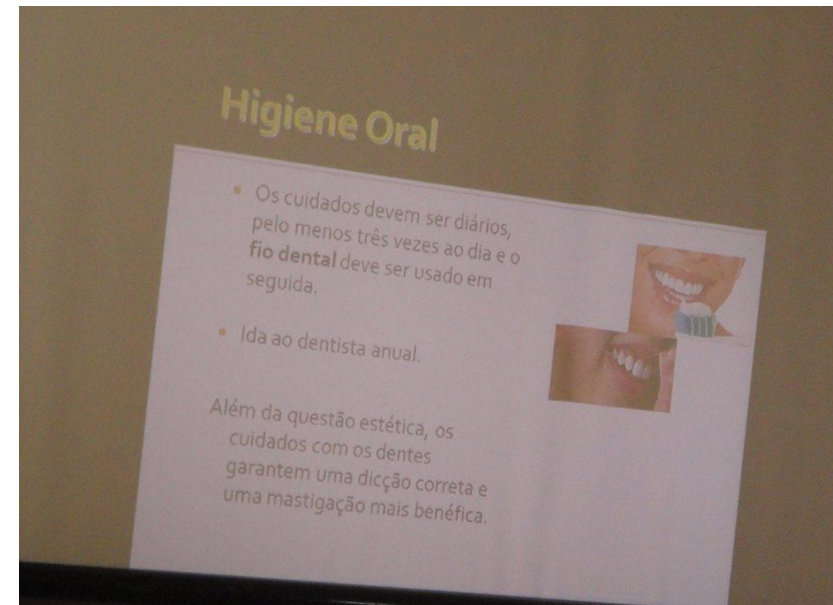


# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares

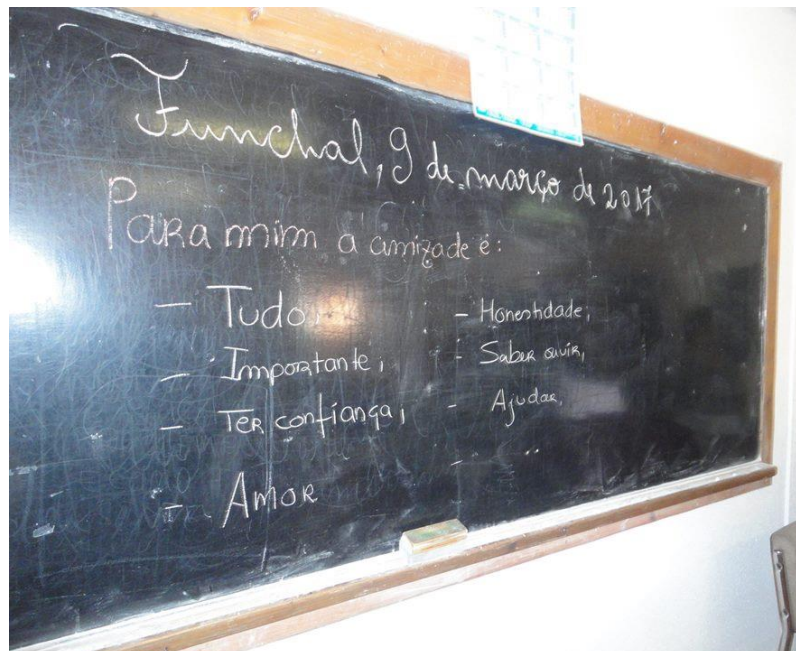




# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares



# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares





# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares



# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares





# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares



# Reportagem fotográfica das atividades lúdicas e sessões modulares





## Visita de estudo ao Hotel Vida Mar



# Visita de estudo ao Hotel Vida Mar





# Visita de estudo ao Hotel Vida Mar



# Visita de estudo ao Hotel Vida Mar



## Chef's da Casa





# Chef's da Casa



## Prémios “Chef’s da Casa”

- 1.º Prémio:** Equipa vencedora foi presenteada com um jantar no restaurante "Casa das Espetadas" no Hotel Vida Mar, oferecido por esta unidade hoteleira.
- 2.º Prémio:** Almoço-Piquenique no parque de Santa Catarina, oferecido pela pizzeria “La Carbonara”



## RESULTADOS APURADOS



### **Amostra**

A amostra foi constituída por 15 utentes participantes do projeto de formação, sendo que 10 são do género feminino e 5 do género masculino. Maioritariamente com baixa escolaridade, fracos recursos económicos e com algumas problemáticas inerentes à funcionalidade familiar.

## RESULTADOS APURADOS



### Instrumentos de Avaliação

#### Quantitativo:

Foi utilizado um Questionário para Avaliação do Grau de Satisfação para formações/ ações de formação, adaptado a este projeto. É composto por 14 questões, decompostas por 3 variáveis, sendo elas a logística; programação/implementação e satisfação global, avaliadas numa Escala de *Likert*, onde 1 corresponde a “Muito Insatisfeito” e 5 a “Muito Satisfeito”. Também se aplicam as iniciais NS (Não sei) e a NA (Não se aplica).



### **Qualitativo:**

Foi realizada uma entrevista semiestruturada com 5 questões tendo por objetivo geral perceber qual a influência quer direta ou indireta desta formação nas famílias, bem como quais os conteúdos mais pertinentes e que mais ressonância fizeram no seu seio familiar. Esta entrevista está dividida em 2 categorias.



## RESULTADOS APURADOS



### Grelha de categorização da informação

Categorias	Questões
<b>Importância da participação das famílias neste tipo de formação</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Como se sentiu quando foi selecionada para esta formação por parte da segurança social?</li><li>2. Quais eram as suas expetativas em relação à formação?</li></ol>
<b>Que benefícios advêm pela participação nestas formações</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Durante a formação, quais as áreas que sentiu maior e menor dificuldade?</li><li>4. Como é que sente que esta formação teve influências diretas ou indiretas na sua vida?</li><li>5. De que forma aplica atualmente os conhecimentos adquiridos?</li></ol>

## RESULTADOS APURADOS



### **Quantitativo:**

Apurou-se a existência de altos níveis de satisfação (valores superiores a 4), para todas as variáveis (Logística; Programação/Implementação; Satisfação Global) e para todos os módulos.

Os módulos de cidadania e empregabilidade, nutrição e apresentação e protocolo do lar foram os que apresentaram os níveis mais elevados de satisfação total. No entanto, estes são os módulos nos quais participaram um menor número de utentes, possivelmente os mais assíduos e mais satisfeitos com o programa, o que poderia explicar estes valores elevados.

## RESULTADOS APURADOS



### **Quantitativo:**

Os resultados mostram que os módulos de higiene e segurança doméstica e educação parental foram aqueles que apresentaram níveis mais baixos de satisfação total. No entanto, estes valores ainda são positivos, pois continuam a apresentar médias superiores a 4.5 valores.

Considerando as opiniões de todos os participantes em todos os módulos, observou-se que o programa completo apresenta níveis de satisfação muito elevados, com valores superiores a 4.6.

## RESULTADOS APURADOS



### Qualitativo:

- Foram visíveis as alterações, principalmente a nível comportamental, quer no enquadramento social, quer na aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.
- Revelaram grande interesse, o desconstruir de crenças em relação ao estigma social e a crescente autovalorização
- Confirmam-se e validam-se as questões categorizadas sobre a importância da participação das famílias neste tipo de formação bem como os benefícios que advêm pela participação nestas formações.

## **Testemunhos dos alunos da 1.ª turma “ReCriando Lares”**

**O nosso muito obrigada!**

