

Projeto: Aulão de Ritmos – Movimento, Saúde e Integração

1. Título do Projeto:

Aulão de Ritmos: Dança e Bem-Estar para Todos

2. Introdução:

O **Aulão de Ritmos** é uma atividade física aberta ao público geral, que ocorre duas vezes por semana na **Academia da Saúde**. A proposta visa atender usuários e usuárias que, devido a compromissos profissionais, não conseguem participar das atividades oferecidas no horário comercial do CAPS, mas que necessitam de uma prática que promova a sociabilização, saúde física e emocional. A atividade se torna um importante canal de aproximação da população com o CAPS, muitas vezes ajudando as pessoas a conhecerem o serviço e buscarem melhoria na qualidade de vida.

Além disso, o Aulão de Ritmos tem um impacto positivo no bem-estar dos participantes, contribuindo para a liberação de hormônios como a endorfina e serotonina, que regulam o humor e promovem a sensação de prazer e bem-estar. A descentralização das atividades do CAPS, com a realização de ações em diferentes bairros da cidade, amplia o alcance do serviço, favorecendo a diversidade do público atendido.

3. Objetivo Geral:

Proporcionar uma atividade física regular e inclusiva, com foco na dança, que favoreça a socialização, melhore a autoestima e contribua para a saúde física e emocional da comunidade, enquanto fortalece a divulgação e o acesso aos serviços oferecidos pelo CAPS.

4. Objetivos Específicos:

- Promover atividades de dança que estimulem a sociabilização e a melhoria da saúde física e emocional.
- Oferecer uma alternativa de lazer e bem-estar para pessoas com dificuldade de participar das atividades durante o horário comercial.
- Ampliar o alcance do CAPS, atraindo novos participantes e proporcionando o primeiro contato com os serviços oferecidos.
- Melhorar a autoestima e o entusiasmo dos participantes por meio de práticas corporais que promovem a liberação de hormônios reguladores do humor.
- Facilitar a descentralização do CAPS, atendendo diferentes regiões da cidade e aproximando o serviço da comunidade.

5. Justificativa:

A inclusão de atividades físicas e de socialização, como o Aulão de Ritmos, oferece um importante suporte ao bem-estar físico e emocional da população, especialmente para aqueles que, devido à rotina de trabalho, não conseguem acessar os serviços de saúde mental e atividades oferecidas no horário convencional do CAPS. A dança, além de promover a saúde cardiovascular e a coordenação motora, também tem efeitos

comprovados sobre o humor e a autoestima, sendo um excelente meio de fortalecimento psicológico. O projeto atende à necessidade de descentralização das ações do CAPS, alcançando públicos de diferentes regiões da cidade e promovendo a integração da comunidade.

6. Público-alvo:

- Usuários e usuárias do CAPS que necessitam de atividades físicas e sociais fora do horário comercial.
- Pessoas da comunidade em geral, que ainda não conhecem o CAPS, mas buscam opções de atividades físicas e sociais.
- Trabalhadores e trabalhadoras da comunidade que não têm acesso a atividades de lazer durante o horário comercial.

7. Metodologia:

a) Aulas de Ritmos:

- **Conteúdo das Aulas:** As aulas serão ministradas por instrutores de dança e serão compostas por ritmos variados, como Zumba, Salsa, Axé, Funk, Hip-hop, entre outros, de modo a agradar diferentes públicos e promover uma diversidade de movimentos.
- **Frequência:** A atividade acontecerá duas vezes por semana, com uma duração de 60 a 90 minutos por aula, com aquecimento, aprendizado das coreografias e alongamento no final.
- **Acessibilidade:** Aulas inclusivas, com adaptações para diferentes níveis de condicionamento físico, buscando atender tanto iniciantes quanto praticantes regulares de atividades físicas.

b) Acolhimento e Integração:

- **Espaço Acolhedor:** A atividade será realizada na Academia da Saúde, que será organizada para promover a integração e o acolhimento das pessoas.
- **Atividades de Boas-Vindas:** No início de cada encontro, será promovido um breve momento de integração e acolhimento, onde os participantes poderão se apresentar e compartilhar suas experiências.

c) Atração de Novos Participantes:

- **Marketing e Divulgação:** Utilização de canais de comunicação como redes sociais, cartazes e panfletos distribuídos em locais estratégicos para promover o projeto e atrair novos participantes.
- **Chamariz para os Serviços do CAPS:** Durante as aulas, os instrutores farão menções sobre os serviços oferecidos pelo CAPS, incentivando o público a buscar mais informações e se vincular ao serviço para acompanhamento psicológico, terapias e outras atividades.

8. Cronograma:

Atividade	Período	Responsável
Planejamento inicial e divulgação	1º mês	Coordenação do CAPS
Início das aulas e acompanhamento	1º mês	Instrutores de Dança
Primeira avaliação dos participantes (acolhimento, evolução física e emocional)	2º mês	Instrutores e Psicólogos
Continuidade das aulas e eventos de integração	3º a 6º mês	Coordenação do CAPS
Avaliação final do projeto	6º mês	Coordenação e Instrutores

9. Resultados Esperados:

- **Aumento na Participação:** Ampliação do número de participantes nas aulas e maior engajamento com as atividades do CAPS.
- **Melhoria na Saúde e Bem-Estar:** Melhora no condicionamento físico, autoestima e humor dos participantes, evidenciada por relatos e feedbacks.
- **Maior Visibilidade para o CAPS:** Atração de novos usuários para os serviços do CAPS por meio da participação nas atividades físicas e sociais.
- **Fortalecimento da Rede de Apoio Comunitário:** Estabelecimento de laços de sociabilização e apoio entre os participantes, com fortalecimento do senso de comunidade.

10. Avaliação:

- **Avaliação Qualitativa:** Acompanhamento individual dos participantes, com foco no bem-estar emocional e na evolução da autoestima.
- **Avaliação Quantitativa:** Monitoramento do número de participantes, frequência das aulas e feedbacks sobre a experiência.
- **Relatório Final:** Relatório com dados sobre o impacto do projeto, incluindo depoimentos, melhorias observadas e sugestões para continuidade ou novos projetos.