

## **PLANO DE ATIVIDADES**

### **1. NOTA INTRODUTÓRIA**

O **Centro de Atividades Ocupacionais (CAO)** foi criado na Fundação A. J. Gomes da Cunha em Setembro de 1998, em articulação com a Segurança Social, tendo actualmente um Acordo de Cooperação para 40 utentes.

O CAO é dirigido para pessoas com idade igual ou superior a 16 anos de idade e portadoras de deficiência grave ou profunda.

Tem como objectivo procurar minimizar os riscos de exclusão social e contribuir cada vez mais para a integração e bem-estar dos utentes, facilitando o desenvolvimento possível das capacidades remanescentes e estimulando o seu equilíbrio físico, emocional e social, através da promoção de condições que contribuam para uma vida com qualidade, sendo de destacar as seguintes dimensões:

- a) Promover os níveis de qualidade de vida, nas suas várias dimensões;
- b) Promover estratégias de reforço da auto-estima, da valorização e de autonomia pessoal e social, assegurando as condições de estabilidade necessárias para o reforço da sua capacidade e autonomia;
- c) Prestar apoio na integração social, através do desenvolvimento de atividades socialmente úteis;
- d) Privilegiar a interacção com a família e com a comunidade, no sentido de otimizar os níveis de atividade e de participação social;
- e) Contribuir para a promoção de uma sociedade inclusiva, promovendo a participação em atividades e contextos sociais;
- f) Estimular a participação do utente na resolução dos seus próprios problemas e na vida social e cultural da comunidade.

### **2. BREVE DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DO CAO**

#### **2.1. Local e Horário de Funcionamento**

As atividades decorrem nas instalações da Fundação, de segunda-feira a sexta-feira, das 9h00m às 17h00m, sendo assegurado o transporte diário dos utentes.

#### **2.2. Equipa**

Educóloga; Psicóloga; Fisioterapeuta; Psicomotricista; Assistente Social; Prof. Educação Especial; Professor de Educação Física; Monitoras de CAO; Motoristas; Administrativos e Auxiliares.

#### **2.3. Funcionamento**

As atividades desenvolvidas no CAO estão estruturadas da seguinte forma:

a) Atividades estritamente ocupacionais

De acordo com as competências e as potencialidades e limitações de cada um, os utentes são incluídos nas seguintes áreas, sendo organizados em grupo e orientados de forma rotativa, subdividindo-se nas seguintes áreas de trabalho:

- Atividades da Vida Diária;
- Trabalhos Manuais;
- Artes Manuais I;
- Artes Manuais II;
- Atividades decorativas;
- Tecelagem;
- Trabalhos no exterior/jardim.

b) Atividades socialmente úteis

Os utentes com capacidades para desenvolverem atividades socialmente úteis devem ser integrados em estruturas da comunidade de acordo com a elaboração do PI.

c) Atividades de desenvolvimento pessoal e social

Tendo em conta as características do utente, este poderá integrar e desenvolver este tipo de atividades e dinâmicas como forma de desenvolver e aumentar as suas competências de relacionamento inter-pessoal e de auto-determinação, o bem estar, a cidadania, e a participação social, até ao máximo potencial do utente, das quais se destacam:

- Realização de passeios/visitas;
- Participação nas datas comemorativas definidas mensalmente;
- Realização de ações de sensibilização;
- Participação nas atividades do Clube da Floresta "Raposalhos";
- Ateliê de Saúde e Beleza;
- Informática

d) Atividades lúdico-terapêuticas

Visam contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes através da prática do exercício físico, aplicando técnicas terapêuticas:

- Motricidade: Ginástica, Atletismo e Natação;
- Grupo de Folclore do CAO;
- Ateliê de Música;

e) Atividades socioculturais

Participação nas atividades de âmbito recreativo e cultural nomeadamente em exposições e atividades promovidas em articulação com outras instituições da comunidade: Câmara Municipal, Junta de freguesia; Agrupamento de Escolas, ...

Também faz parte dos serviços prestados pela instituição o apoio de 3.<sup>a</sup> pessoa na realização de rotinas diárias, de acordo com as necessidades específicas de cada utente, no que respeita a higiene pessoal (mudança de fraldas, apoio e supervisão nas necessidades fisiológicas, higiene oral), alimentação e administração terapêutica.

### **3. ATIVIDADES PREVISTAS**

Para o presente ano lectivo foram definidos os seguintes objectivos de modo a garantir e melhorar os serviços prestados no CAO:

- Melhorar a qualidade de intervenção dos colaboradores promovendo a participação em ações de formação;
- Promover a qualificação dos colaboradores e aumentar o grau de motivação e empenho;
- Desenvolver ações de gestão emocional/relacional entre os colaboradores;
- Realização de atividades de modo a promover a socialização entre instituição, cuidadores e utentes;
- Avaliar a satisfação de utentes, familiares e colaboradores da instituição;
- Dinamização de novas atividades nas áreas de intervenção do CAO;
- Promover a integração dos utentes em ASU;
- Realizar ações de benchmarking com outras instituições;
- Divulgação de informação relativa à área da deficiência;
- Divulgar as atividades do CAO junto da comunidade;
- Dinamização do Centro de Apoio à Família.

### 3.1. Quadro Resumo das Atividades Previstas

SERVIÇOS	ATIVIDADES	HORÁRIO/CRONOGRAMA	Responsável
<b>ATIVIDADES ESTRITAMENTE OCUPACIONAIS</b>			
<b>Atividades da Vida Diária</b>	Desenvolvimento de atividades de apoio ao serviço de refeições da Fundação: Preparação de tabuleiros para utentes e crianças das escolas; apoio na preparação de alguns alimentos; organização do refeitório.	Manhãs/Atividade diária	Helena Correia
<b>Trabalhos Manuais</b>	Trabalhos de costura Esmirra Bordados Croché Trabalhos em trapo Reciclagem de papel Pintura a café Teceragem	Tardes/Atividade diária	Helena Correia  Julieta Rebelo
<b>Currículo Funcional</b>	Conhecimentos básicos (números, letras, cores,...) Exercícios matemáticos Leitura Escrita Desenho/Pintura Conhecimento de si Aquisição de noções temporais Socialização Pintura a carvão Jogos de encaixe Jogos de associação Jogos de lógica/raciocínio Aumentar o de atenção, concentração e memória	Atividade diária	Prof. Teresa Pinto
<b>Artes Manuais I</b>	Cestaria Decoração de bases de madeira	Atividade diária	Ana Pereira

	Pintura em tela Pintura em tecido Trabalhos em pasta de moldar Bijuteria		
<b>Artes Manuais II</b>	Pintura por imersão Decoração de sacos de papel	Atividade diária	Fátima Correia
<b>Atividades decorativas</b>	Fazer flores em papel Fazer flores em tecido Técnica do guardanapo Lembranças de casamento Trabalhos com molas Trabalhos com fósforos Arranjos de decoração Pintura em vidro	Atividade diária	Alcina Leite
<b>Trabalhos no exterior/Jardim</b>	Cuidar do jardim: renovar as plantas; regar; tirar ervas Tirar as ervas dos espaços exteriores; Cuidar da relva; Cuidar das árvores de fruto; Limpeza dos espaços exteriores.	Atividade diária	Helena Correia
<b>ATIVIDADES LÚDICO TERAPÊUTICAS</b>			
<b>Motricidade</b>	Natação Ginástica Atletismo Participação em atividades desportivas promovidas pela ANDDI	Terça-feira manhã Terças-feiras à tarde Quintas-feiras à tarde A definir em função do calendário da ANDDI	Luís Sousa Nelson Castro Beatriz Pacheco Alcina Leite
<b>Ateliê de Música</b>	Instrumentos Orff; Canções Preparação de actuações musicais para as festas ou outras iniciativas Aprendizagem de viola	Quarta-feira manhã e tarde  Segunda-feira manhã	João Campos Helena Correia  João Campos
<b>Ateliê de Dança</b>	Grupo de Folclore do CAO	Quarta-feira à tarde	Alcina Leite

	Expressão Corporal		Fátima correia
<b>Clube da Floresta “Os Raposalhos”</b>	Realização de atividades em sala; Desenvolvimento de atividades de preservação da natureza no exterior	Segunda-feira à tarde	Carla Moreira Fátima Correia
<b>ATIVIDADES DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL</b>			
<b>Roteiro Cultural</b>	Participação em exposições e iniciativas promovidas pela Câmara Municipal e outras entidades locais: Agro-Basto; Comunhão Pascal, Feira dos Saberes e dos Afectos, ... Visita a museus e monumentos; Assistir a um concerto de música, Assistir a um jogo de futebol; Fazer uma viagem de avião; Colónia de férias	Atividades a realizar em função do cronograma das entidades;  A desenvolver ao longo do ano	Equipa do CAO
<b>Participação nas datas comemorativas</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes Comemoração de datas definidas mensalmente Realização da Festa de Natal Festa de Final de Ano Lectivo	Ao longo do ano Ao longo do ano Dezembro Julho	Equipa do CAO
<b>Participação em ações de sensibilização</b>	Realização de ações de sensibilização no âmbito da eficiência energética	Abril	Equipa do CAO
<b>Saber para participar</b>	Promoção da participação ativa dos utentes na dinâmica da instituição	Atividade mensal	Cidália Martins
<b>Tecnologias da Informação e Comunicação</b>	Word Internet Pesquisa de informação Redes sociais Jogos eletrónicos	Segunda-feira de manhã Quinta-feira de manhã Sexta-feira de manhã e tarde	Eng. Bruno Fonseca
<b>Cuidados de Saúde e Beleza</b>	Epilação Manicure/pédicure Cuidados de imagem	quarta-feira de manhã	Beatriz Pacheco
<b>ATIVIDADES SOCIALMENTE ÚTEIS</b>			

<b>Atividades Socialmente Úteis</b>	Integração em estruturas da comunidade	A definir com as estruturas intervenientes	Coordenadora CAO
<b>ÁREAS DE APOIO</b>			
<b>Fisioterapia</b>	Sessões individuais de acordo com as patologias	Segunda-feira a sexta-feira de manhã	Carla Lousada
<b>Psicomotricidade</b>	Sessões de psicomotricidade, sessões em grupo Psicomotricidade em meio aquático  Sala de Snoezelen (sessões individuais)	De segunda a Sexta-feira Terça-feira de manhã  De segunda a sexta-feira	Isabel Pereira Isabel Pereira Teresa Pinto Isabel Pereira Teresa Pinto
<b>Psicologia</b>	Sessões individuais e em grupo	De segunda a sexta	Sandra Mendes
<b>Gabinete de Apoio à Família</b>	Acompanhamento às famílias	Terça-feira	Paula Ferreira
<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>			
<b>Atividades Gerais</b>	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência Realização do Corta Mato Regional do Norte; À descoberta da natureza ... Realização de sonhos dos utentes; Piquenique em Família	Dezembro Março Ao longo do ano  Junho	Equipa do CAO

#### 4. ÁREAS COMPLEMENTARES

Em função das necessidades de cada utente poderão ainda beneficiar de serviços de apoio, dos quais se passa a fazer uma breve descrição:

##### 4.1. Serviço Social

###### Objectivos Gerais:

- Organização do processo de candidatura dos utentes a integrar nesta valência, no que concerne à recolha de todos os elementos de identificação, assim como à caracterização aprofundada do seu contexto familiar;
- Contribuir para que haja *feed-back* entre a Instituição e os Encarregados de Educação/responsáveis legais;
- Apoio aos pais fornecendo informações sobre os problemas levantados pela deficiência, bem como formas de os minorar.
- Actuação preventiva em casos de maior risco psicossocial
- Acompanhamento dos utentes e dos funcionários afectos ao CAO.

##### 4.2. Psicologia

###### Objectivos Gerais:

- Avaliar cada utente: conhecer qual o objectivo que cada um individualmente pode atingir (analisar as capacidades e incapacidades de cada um);
- Avaliar o comportamento adaptativo e observar condutas de inadaptação;
- Proporcionar um aumento de interesse do utente pelo meio envolvente (evitar o isolamento);
- Possibilitar uma melhor integração do utente nas Áreas do Centro de Atividades Ocupacionais;
- Estabelecer um equilíbrio psicológico na medida do possível (estabilização emocional);
- Abordar os principais problemas levantados pela deficiência e em particular, os problemas dos utentes do CAO (atendendo ao contexto sócio - familiar).

##### 4.3. Psicomotricidade

###### Objectivos:

Toda a intervenção psicomotora está centralizada nas necessidades de cada utente, em particular, e é com base nas suas áreas fortes e áreas fracas, que se traçam os objetivos gerais e específicos para cada plano de desenvolvimento individual.

De forma muito global, os objetivos gerais delineados consistem:



- na estimulação sensorial de forma a proporcionar inúmeras vivências cinestésicas e propriocetivas (através da maximização das sensações e das perceções num contexto enriquecido de estímulos visuais, auditivos e tátilo-quinestésicos);
- na mobilização e organização das funções psíquicas, motoras e relacionais, na promoção de um relaxamento geral da musculatura, ao qual está subjacente um aumento dos níveis de bem-estar;
- na maximização dos fatores e subfatores psicomotores, entre os quais: aperfeiçoar a regulação e harmonização tónica, diminuir a espasticidade, aprimorar o equilíbrio estático e dinâmico, afirmar a noção do corpo e a lateralização, aperfeiçoar a estruturação espaço-temporal, inibir a impulsividade motora e estimular as praxias global e fina;
- na realização de dinâmicas de grupo que estimulem a componente relacional;
- em práticas gerais de reeducação postural global;
- intervenção psicomotora em meio aquático, com os utentes menos autónomos.
- desenvolver planos de reabilitação e de adaptação social de modo a proporcionar uma melhor qualidade de vida;
- restaurar e/ou reforçar capacidades funcionais.

#### **4.3.1. Psicomotricidade em meio aquático**

A psicomotricidade no meio aquático proporciona sensações de prazer e de bem-estar físico, emocional e social, apresentando-se os benefícios da psicomotricidade no meio aquático em quatro áreas distintas:

Na área motora - promove o desenvolvimento do esquema corporal; o desenvolvimento de um equilíbrio muscular; o aumento do repertório motor; o desenvolvimento da coordenação geral e segmentar; o desenvolvimento simétrico dos vários eixos envolvidos no movimento; a prevenção de desvios posturais e de atrasos psicomotores, a reabilitação terapêutica e o relaxamento;

Na área emocional – social: promove o aumento da autoconfiança; a aprendizagem da regulação das emoções; a socialização, a comunicação e a exploração ativa, no sentido de uma conduta mais independente.

Na área cognitiva favorece - a exploração ativa; o desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas; a aprendizagem construtiva, mediada pelo adulto; a estimulação da concentração e a experimentação de novos desafios;

Na área visual e auditiva: possibilita o desenvolvimento da sensibilidade de contraste; o desenvolvimento da capacidade de diferenciação de cores; o desenvolvimento da perceção da noção de

profundidade e distância; o desenvolvimento da capacidade de localização auditiva de objetos ou acontecimentos e o desenvolvimento da discriminação das características dos sons.

#### **4.3.2. Sala de Snoezelen**

O ambiente, que a sala de Snoezelen proporciona, é seguro e não ameaçador, promovendo o auto-controlo, autonomia, descoberta e exploração, bem como efeitos terapêuticos e pedagógicos positivos.

O ambiente multisensorial permite estimular os sentidos primários tais como o toque, o paladar, a visão, o som, o cheiro, sem existir necessidade de recorrer às capacidades intelectuais mas sim às capacidades sensoriais dos utentes. A confiança e o relaxamento são incentivados através de terapias não diretivas e o uso de um ambiente multisensorial permite que as terapias sejam únicas para cada utente.

Tem como grandes benefícios:

- Promove o relaxamento, lazer e diversão;
- Estimula os sentidos primários;
- Permite a exploração, descoberta, escolha e a oportunidade de controlar o ambiente;
- Aumenta a compreensão do utente em relação ao gosta/não gosta;
- Permite a estimulação esfinteriana;
- A variedade de atividades permite explorar as necessidades bem como as preferências;
- Permite o trabalho individual ou em grupo, servindo para o controlo da ansiedade;
- Incentiva o movimento e a motivação;
- Motiva para a aprendizagem;
- Facilita a libertação de stress;
- Promove a consciência da equipa técnica sobre a importância dos sentidos primários;
- O uso de equipamento sensorial pode ser benéfico para todas as idades e diagnósticos;
- Estimula o surgir de emoções positivas tais como o bem-estar, relaxamento, satisfação e alegria.
- O equipamento que constitui a sala estimula a interação do indivíduo com o que o rodeia, bem como, a construção e estruturação de imagens do seu mundo.

#### **4.5. Currículo funcional**

O apoio nesta área será trabalhado em estreita articulação com a área de Comunicação e Linguagem e tem como principais objetivos:

- Proporcionar aos utentes o desenvolvimento de competências essenciais à participação em diversos ambientes;

- Preparar os utentes para responder aos desafios duma vida tão autónoma e integrada quanto possível, no presente e no futuro;
- Capacitar os utentes nas áreas do desenvolvimento pessoal e social e da adaptação às ocupações profissionais
- Identificar e desenvolver habilidades visando aumentar a possibilidade da pessoa em poder participar na vida regularmente como por ex: ocupação profissional, atividades recreativas e no lar;
- Melhoria da qualidade de vida;
- Promover o desenvolvimento de competências para tornar os nossos utentes o mais independentes possível, competentes, produtivos e felizes nas diversas áreas;
- Melhorar a autogestão da vida;
- Melhorar os níveis de comunicação com os adultos e os colegas;
- Promover a integração social.

#### **4.5. Fisioterapia**

##### **Objectivos:**

- Redução dos padrões anormais de postura e movimento.
- Aconselhar/Incentivar posicionamento correcto a ter em conta, tanto na Instituição como em casa de modo a corrigir deformidades e/ou padrões anormais.
- Estimulação psico – motora global
- Promover uma maior independência em A.V.D's.
- Alongamento das cadeias musculares (Posterior/Anterior).
- Diminuir limitações articulares
- Aumentar flexibilidade articular
- Reduzir atrofia musculares
- Fortalecimento muscular global
- Reeducação dos padrões anormais de postura e movimento.

#### **5. Centro de Apoio Familiar**

Serviço gratuito dirigido à prestação de ações de intervenção na família dos utentes do CAO, privilegiando o atendimento individualizado e a orientação dos pais na prevenção/resolução de problemas ou situações de risco/perigo para o bem-estar do agregado familiar.

##### **Objetivos:**

- Prestar informações sobre direitos e deveres no exercício da cidadania;
- Avaliar as necessidades do agregado familiar e apoiar na aquisição de ajudas técnicas apropriadas;

- Auxiliar e encaminhar no acesso a outros serviços;
- Desenvolver aptidões individuais, familiares e sociais;
- Contribuir para o desenvolvimento e harmonia das relações entre cada um dos elementos da família e entre a comunidade envolvente;
- Avaliar as dinâmicas familiares e criar condições para a adoção de novas capacidades na melhoria da qualidade de vida familiar;
- Assegurar que os pais cumpram com a satisfação das necessidades básicas de vida aos seus filhos;
- Fomentar ações para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis;
- Apoiar as famílias a minimizar e/ou resolver as situações de risco e outras problemáticas;
- Promover a inserção social das famílias.

**Âmbito de atuação:**

- Atendimento (informações, apoio e orientação às famílias)
- Visitas domiciliárias
- Ações de sensibilização (competências sociais e educacionais)
- Encaminhamento para outros serviços
- Workshops

**6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente Plano tem como objectivo fazer uma breve apresentação sobre as linhas gerais da intervenção que pretendemos desenvolver durante o ano 2018, sendo no entanto de referir que não é um programa fechado e que certamente estará sujeito a alterações em virtude do enriquecimento com novas atividades ou novos projetos que surjam durante este ano.

Cabeceiras de Basto, 02 de janeiro de 2018