

CAO Delfim Maia

Plano Anual de Atividades 2015

1. Introdução

O presente documento tem como objetivo a apresentação das atividades que serão desenvolvidas no Centro de Atividades Ocupacionais de Delfim Maia, no decorrer do ano civil de 2015, sistematizando de forma simples a descrição das atividades, local e data de realização das mesmas, bem como o número máximo de clientes por atividade e calendário anual de realização das atividades. Deste documento fazem parte os seguintes elementos:

- Metodologia de realização do PAA (Plano Anual de Atividades);
- Objetivos do PAA;
- Atividades Regulares;
- Atividades Não Regulares;
- Calendário Anual de Atividades;

2. Metodologia

O Plano Anual de Atividades (PAA) foi realizado pela Equipa Técnica do Centro de Atividades Ocupacionais de Delfim Maia (CAO DM).

O PAA foi elaborado com base nos seguintes elementos:

- Resultados de monitorizações e avaliações do Plano Anual de Atividades de 2014;
- Opinião recolhida através de questionário realizado aos Ajudantes de Ação Direta relativamente à planificação das atividades regulares de 2014;
- Interesse pessoal dos Ajudantes de Ação Direta na dinamização e prestação de apoio nas diferentes atividades;
- Reavaliação dos planos individuais de atividades (opinião dos próprios, opinião dos responsáveis legais recolhida por questionário, opinião dos Ajudantes de Ação Direta);
 - Recursos disponibilizados pelos parceiros;
 - Recursos disponíveis na comunidade;
 - Opiniões formuladas pelos voluntários da UO Porto;
 - Atividades executadas no âmbito dos serviços prestados ao cliente;
 - Cumprimento dos objetivos do serviço.

Para a recolha das opiniões de todas as partes interessadas foram realizadas reuniões com os clientes e voluntários. Relativamente a recolha das opiniões dos responsáveis legais foi enviado o impresso “Avaliação dos Responsáveis Legais”. Para o levantamento das opiniões dos Ajudantes de Ação Direta do CAO Delfim Maia foi-lhes passado o impresso “Contributos para avaliação – AAD”, que foram, posteriormente, analisados pela equipa técnica.

Deste modo, foram recolhidas as opiniões de 9 clientes, 18 responsáveis legais, 13 colaboradores, as quais foram tratadas e das quais se elaborou o presente Plano Anual de Atividades.

3. Objetivos

De modo a medir o desempenho do Plano Anual de Atividades do Centro de Atividades Ocupacionais Delfim Maia, foram definidos indicadores, os quais serão monitorizados ao longo do ano.

Os indicadores definidos para o PAA 2015 são os seguintes:

- Atender 25 clientes em atividades ocupacionais.
- Execução do Plano Anual de Atividades em 100%.
- Execução das reuniões de clientes em 80%.
- Execução das reuniões de responsáveis legais em 80%.
- Execução das reuniões dos Ajudantes de Ação Direta em 80%.
- Execução das reuniões com colaboradores externos em 80%.
- Grau de satisfação dos clientes face ao PAA em 85% (dados retirados do questionário de satisfação – clientes, questão n.º 25).
- N.º de novas atividades não previstas e desencadeadas no decurso da implementação do PAA
 - 75% de sugestões dos clientes implementadas face ao PAA ($\text{n.º de sugestões implementadas} / \text{n.º total de sugestões apresentadas} \times 100$)
 - 70% dos objetivos dos Planos Individuais são atingidos.
 - Criação de dois produtos a serem desenvolvidos nas oficinas do Centro de Atividades Ocupacionais.
 - Restauro de todas as mesas das oficinas I, II e III com recurso à carpintaria.
 - Remodelação da Sala 5 (de computadores) (1. Disposição dos equipamentos de modo a melhorar a acessibilidade na sala; 2. Aquisição de software para treino de competências).

4. Atividades Regulares

As atividades regulares (Fig.1) têm como objetivo promover a participação e o envolvimento em atividades adequadas à fase da vida dos nossos clientes. Esta participação é definida pelo Plano Individual, elaborado em conjunto pela equipa técnica e pelo cliente/família, tendo como objetivo principal estabelecer um programa de participação em atividades que favoreçam a aquisição e/ou manutenção de competências para o desempenho de papéis em diversos contextos, promovendo a satisfação, a valorização e o crescimento pessoal dos nossos clientes.

Atividades Regulares	
Relacionadas com a participação no lazer	Oficina de Música I Oficina de Música II Oficina de Música III Oficinas de Serralves
Relacionadas com a participação no trabalho e relacionadas com a participação em atividades da vida diária instrumentais	Culinária Culinária Sensorial Jornal Horta Pedagógica Oficina de Informática Oficina I Oficina II Oficina III
Relacionadas com a saúde e bem-estar individual	Atividade em Meio Aquático Educação Física Adaptada Expressão e Movimento Corporal Hidroterapia Hipoterapia Snoezelen Relaxamento
Relacionadas com a participação social	Acolhimento Temporário Compras Culinária Grupo para Treino de Competências Sócio-Emocionais Noites Recreativo-Culturais Passeios
Relacionadas com as atividades da vida diária	Alimentação Cuidados Pessoais Higiene Pessoal Mobilidade e transporte

Fig. 1. Caracterização das atividades regulares desenvolvidas no Centro de Atividades Ocupacionais

Oficinas de Música I

Local de realização: Sala 3

Período de realização: 3ª feira de tarde

Capacidade máxima prevista de participantes: 8

Descrição e objetivo da atividade: Como fenómeno estético a atividade musical é uma experiência individual e coletiva que mistura na sua realização corpo, mente e espírito. Participar numa experiência musical provoca uma série de processos neurofisiológicos e psicológicos identificáveis e desenvolve atitudes motoras, perceptivas e cognitivas que ativam processos afetivos e de socialização. A qualidade integradora da experiência musical e o carácter globalizador das respostas do indivíduo à música apoiam que, numa mesma atividade musical, aconteçam simultaneamente diferentes processos de perceção e execução que misturam experiências:

- Sensoriais: ouvir, reconhecer e discriminar sons e/ou música
- Motoras: executar instrumentos, mover-se com a música
- Emocionais: expressar estados de ânimo e/ou sentimentos
- Cognitivos: atenção, concentração, memória, análise e síntese
- Sociais: participar em atividades musicais coletivas, com respeito à produção sonora de outros sujeitos.

A oficina de música visa a utilização da música e/ou dos seus elementos constituintes (ritmo, melodia e harmonia) por um músico qualificado, com um grupo de clientes num processo destinado a facilitar e promover experiências sensoriais, motoras, emocionais, cognitivas e sociais.

Técnico responsável pela orientação e dinamização: Professor de Música + 1 Ajudante de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Oficinas de Música II

Local de realização: Bar do CAO, Sala 4

Período de realização: 3.ª Feira de tarde e 6.ª Feira de Manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 20 (15+5)

Descrição e objetivo da atividade: São objetivos da oficina de música desenvolver a socialização e a comunicação bem como a perceção auditiva (escutar, reconhecer e reproduzir sons), desenvolver a interpretação e interação a partir da escuta de todos

os instrumentos, despertar o desenvolvimento do sentido rítmico, favorecer a expressão corporal desenvolvendo a psicomotricidade e precisão rítmica, exercitar a expressão corporal e musical bem como desenvolver a percepção rítmica, melódica e harmónica, a memória e a estética musical, construção de instrumentos/objetos sonoros e aplicação musical dos mesmos. Oficina orientada especialmente para a introdução prática à música, utilizando métodos pedagógicos ativos ou criativos. Na construção de repertório e composição pretende-se alargar os horizontes da oficina através da prática instrumental e coral com apresentações ao vivo dos trabalhos realizados na oficina.

Técnico responsável pela orientação e dinamização: Professor de Música + 2 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Oficinas de Música III

Local de realização: Sala 4

Período de realização: 6ª Feira de tarde e 5.ª Feira de tarde.

Capacidade máxima prevista de participantes: 6

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade destina-se a clientes com competências para desempenhar tarefas com o mínimo de ajuda, e com competências de aprendizagem que lhes permitam adquirir e/ou desenvolver novas competências.

Pretende-se capacitar os clientes com conhecimentos quanto a estrutura e sonoridade musical, trabalhando a audição e desenvolver as principais competências necessárias a um Disk Jockey, principalmente a de promover o sincronismo entre músicas, ajustando suas velocidades por meio de equipamento de reprodução e criando set's de músicas unificadas, a fim de serem apresentadas nas festas do Centro de Actividades Ocupacionais e da APPC.

Técnico responsável pela orientação e dinamização: Ajudante de Ação Direta com formação em Disk Jockey

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Oficinas de Serralves

Local de realização: Parque e Museu de Serralves

Período de realização: 2ª Feira de manhã e 4.ª Feira de tarde (sessões programadas até à 1ª semana de Julho de 2015, pois os serviços educativos de Serralves funcionam por ano letivo)

Capacidade máxima prevista de participantes: 11 (6+5)

Nº mínimo de participantes: 4/dia

Descrição e objetivo da atividade: A atividade é uma oferta dos serviços educativos de Serralves, e estão organizadas segundo 2 eixos:

1. **Ciência para Todos:** através da realização de experiências simples e do contato com a natureza, pretende-se criar momentos de partilha em grupo, fomentar a observação e a curiosidade e possibilitar a manipulação de materiais e objetos próprios das Ciências. O programa oferece sessões temáticas mensais, cada uma vocacionada para uma área diferente, possibilitando assim uma flexibilidade de explorações por parte do grupo.
2. **Sentidos em Ação:** Entre o movimento, a música, a pintura e a construção tridimensional, este programa de atividades desenvolve-se em várias sessões, no Museu e no Parque de Serralves. Pretende-se explorar uma diversidade de suportes, materiais e processos criativos, de forma dinâmica e dialogada.

Responsável pelas propostas e dinamização: Monitores de atividade (da responsabilidade dos serviços educativos de Serralves) e 2 a 3 Ajudantes de Ação Direta.

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Culinária

Local de realização: Refeitório

Período de realização: 4.ª Feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 5

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade destina-se a clientes com competências para desempenhar tarefas com o mínimo de ajuda, e com competências de aprendizagem que lhes permitam adquirir e/ou desenvolver novas competências. Pretende-se promover o máximo de autonomia dos nossos clientes em atividades da vida diária instrumentais tais como cozinhar e confeccionar alimentos (doces e/ou salgados), escolha da receita e treino da capacidade de leitura, capacidade de seguir

instruções e sequências de tarefas, e capacidade de higienização e limpeza dos espaços relacionados com o refeitório e a cozinha.

O produto desta atividade – bolo/doce ou entradas salgadas - será serviço como sobremesa/entrada no dia seguinte na refeição.

Responsável pelas propostas e dinamização: 1 Ajudante de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Culinária Sensorial

Local de realização: Refeitório

Período de realização: 3.ª Feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 7

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo uma exploração sensorial dos diferentes ingredientes, equipamentos, materiais que são utilizados durante a atividade de culinária. A atividade centra-se na criação de oportunidades de exploração ao nível visual, tátil, olfativo e gustativo, sendo que o principal objetivo deverá ser promover a capacidade de experimentação de estímulos sensoriais mais diversificados, promovendo a máxima participação do cliente (usar as mãos para mexer os produtos, para partir os ovos...) e treinando nestes a capacidade de captação e manutenção da atenção, identificação e nomeação dos estímulos usando a linguagem verbal, e perceber as diferenças associadas à transformação dos alimentos.

O produto desta atividade – bolo/doce ou salgado - será serviço como sobremesa/entrada no dia seguinte na refeição.

Responsável pelas propostas e dinamização: 1 Ajudante de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Jornal

Local de realização: Sala 5

Período de realização: 2ª e 4ª Feira o dia todo

Capacidade máxima prevista de participantes: 4

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo a elaboração de um jornal, e utiliza como principal ferramenta a informática. O título e as temáticas a serem abordadas são definidos pelo grupo à medida que vão trabalhando neste projeto. A periodicidade da edição é trimestral sendo o formato do jornal da

responsabilidade dos clientes. São realizadas reuniões mensais em que todos os participantes nesta atividade, assim como o responsável pela dinamização e o técnico responsável pela orientação, trocam informações acerca do trabalho desenvolvido.

Responsável pelas propostas e dinamização: 1 Voluntária

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Horta Pedagógica

Local de realização: Quinta do Covelo - Paranhos

Período de realização: 2ª Feira de tarde e 6.ª Feira de tarde (atividade interrompida durante a interrupção letiva do verão, funcionando por ano letivo)

Capacidade máxima prevista de participantes: 12 (6+6)

Nº mínimo de participantes: 4/dia

Descrição e objetivo da atividade: A atividade resulta de uma parceria com o Centro de Educação Ambiental da Quinta do Covelo da Câmara Municipal do Porto.

Tem como objetivo geral a aquisição de competências na plantação de vegetais cumprindo todos os requisitos e cuidados relacionados com a plantação de vegetais e cumprindo o calendário agrícola.

Esta atividade apenas será realizada na quinta do Covelo quando as condições climáticas sejam favoráveis a participação dos clientes na atividade, sempre que as mesmas não sejam as mais indicadas os clientes realizarão trabalho na oficina relacionado com a Horta Pedagógica, cumprindo assim a planificação da atividade.

Responsável pelas propostas e dinamização: 2 Ajudantes de Ação Direta.

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Oficinas I, II e III

Local de realização: Salas 1, 2 e 3 do Centro de Actividades Ocupacionais

Período de realização: Diariamente

Capacidade máxima prevista de participantes: 30

Descrição e objetivo da atividade: Nas oficinas I, II e III são realizadas as atividades de estimulação sensorial, trabalhos manuais/expressão plástica, e espaços temáticos. O termo **oficina** foi escolhido para transmitir a ideia de atividades com carácter produtivo envolvendo as artes e decorações, a reflexão e debate e construção de materiais alusivos à participação cívica na instituição organizacional e na sociedade em geral, e ainda, a construção de objetos decorativos e utilitários a partir da

reutilização de materiais reciclados, sempre que possível. Como tal, os objetivos transversais às três oficinas são os seguintes:

- (1) promover a capacidade de escolha e auto-determinação, de resolução de problemas, de raciocínio e juízo prático e de enriquecimento de conhecimento factual com vista ao treino das capacidades intelectuais relacionadas com as áreas verbais bem como pelo treino das capacidades percetivo motoras tendo em conta o potencial de cada cliente.
- (2) promover o máximo de atividades sensoriais, experienciando através dos cinco canais recetivos (olfato, paladar, visão, audição e tato).
- (3) facilitar a realização de propostas de atividades pelos AAD's;
- (4) permitir aos nossos clientes uma atenção mais específica para as suas necessidades;
- (5) aumentar a perceção do trabalho produzido e a aquisição de competências de realização dos trabalhos de sala, pela criação de, pelo menos dois produtos do Centro de Atividades do CAO Delfim Maia.

Neste modelo de funcionamento os clientes deixam de frequentar todas as salas, começando a ter uma oficina de referência onde realizam trabalhos especificamente propostos para eles, segundo uma segmentação de tarefas associadas a cada atividades. Assim, na mesma oficina, podem ocorrer duas situações: o mesmo trabalho pode ser realizado por todos os clientes ou cada cliente pode realizar trabalhos individuais. Os AAD's terão de fazer a proposta dos trabalhos a realizar naquela oficina durante um determinado período de tempo, que será depois ajustado junto da equipa técnica.

Responsáveis pelas propostas e dinamização: Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Oficina de Informática

Local de realização: CAO Delfim maia - Sala de Informática

Período de realização: 3ª feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 4

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo o treino de competências na utilização de softwares de exploração dos cinco sentidos através da criação de acesso a uma realidade virtual com tecnologias de apoio e comunicação adaptadas e ajustadas ao perfil de cada cliente. Pretende-se assim o treino virtual de tarefas que mais tarde serão realizadas no mundo real, a aprendizagem e aquisição

de conhecimento, a comunicação e a exploração das capacidades perceptiva e motora dos clientes que nesta oficina participam.

Responsável pelas propostas e dinamização: 1 AAD

Técnico responsável pela organização: Terapeuta Ocupacional

Atividade em Meio Aquático

Local de realização: Villa Urbana de Valbom - Piscina

Período de realização: 2ª feira e 5ª feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 12 (6+6)

Nº mínimo de participantes: 3/dia

Descrição e objetivo da atividade: A atividade em meio aquático tem como objetivo proporcionar um ambiente facilitador e lúdico de modo a promover competências psico-motoras, desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, orientação espacial.

Responsável pelas propostas e dinamização: Professor de Educação Física (colaborador externo) e 4 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Educação Física Adaptada

Local de realização: Villa Urbana – Ginásio do Gimnovilla

Período de realização: 3ª e 5ª feira de manhã e 5ª feira de tarde

Capacidade máxima prevista de participantes: 17 (6+5+6)

Nº mínimo de participantes: 4/dia

Descrição e objetivo da atividade: A Educação Física Adaptada é uma atividade física desenvolvida com o intuito de promover a coordenação motora, consciência corporal, lateralidade, orientação espacial, através de um programa de atividades e exercícios adequados aos interesses e necessidades dos clientes.

A Educação Física Adaptada incorpora também uma componente de competição desportiva, dentro da modalidade de Boccia (grupo da 5ª feira à tarde), promovendo a participação de todos os clientes que manifestam esse interesse, nos campeonatos nacionais.

Responsável pelas propostas e dinamização: Professor de Educação Física (colaborador externo) e 2 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Expressão e Movimento Corporal

Local de realização: Sala de Relaxamento do CAO Delfim Maia

Período de realização: 5.^a feira de tarde

Capacidade máxima prevista de participantes: 6

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade é baseada nos fundamentos práticos do *Relation Play* consistindo em jogos individuais ou em grupo para experimentação de movimentos corporais passivos e ativos. O objetivo geral da atividade é desenvolver a auto confiança, o auto conhecimento, a consciencialização corporal e espacial e a comunicação não-verbal entre todos os participantes na atividade.

Responsável pelas propostas e dinamização: Terapeuta Ocupacional e 2 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Hidroterapia

Local de realização: Villa Urbana – Piscina do Gimnovilla

Período de realização: 2.^a feira de tarde; 4.^a feira de tarde; 6.^a feira de manhã.

Capacidade prevista de participantes: 12 (4+4+4)

Nº mínimo de participantes: 2/grupo

Descrição e objetivo da atividade: É uma atividade terapêutica, onde se utilizam técnicas de relaxamento específicas (Watsu) e métodos de tratamento em meio aquático para resolução de problemas (Halliwick; Terapia Especifica na Água – WST). Assim, Watsu ou Water Shiatsu é uma técnica de Hidroterapia profundamente relaxante. Os movimentos são combinados com pressões em pontos de acupuntura oriental e massagem Zen-Shiatsu, enquanto o corpo flutua na água. O Watsu utiliza a leveza do corpo na água para libertar a coluna vertebral, mobilizando articulações e alongamentos musculares suaves.

O método de Halliwick é baseado nos princípios da hidrodinâmica e no desenvolvimento humano, onde é dada a máxima importância à independência do indivíduo no meio aquático, sendo a segurança um dos primeiros objetivos. Neste método são utilizadas atividades para facilitar padrões de movimento com variação no nível de dificuldade. A conquista da capacidade será alcançada num programa de dez pontos, como uma sequência de aprendizagem motora e usa o sistema de terapia

específica na água para resolução de problemas. Além disto, através do método o cliente melhora a sua capacidades nas atividades funcionais pois há uma melhora no equilíbrio, estabilidade postural e controlo motor.

Os clientes tornam-se mentalmente ajustados a água, adquirem capacidade de restauração do equilíbrio, controlo da cabeça e respiração (requisitos básicos para independência na água).

Enquanto o cliente se torna mentalmente ajustado e fisicamente equilibrado, vários aspetos psicológicos e físicos asseguram que a confiança e a autoestima adquiridas na piscina sejam levadas para a vida em solo.

O terapeuta utiliza atividades para facilitar os padrões de movimento com cuidadosas considerações do nível de dificuldades das atividades e da quantidade de apoio fornecido.

Durante a aprendizagem do método de Halliwick não são utilizados flutuadores ou qualquer outra ajuda de flutuação artificial. O cliente terá que aprender a dar o máximo do seu próprio desenvolvimento e a descobrir como controlar o seu equilíbrio natural.

Após a aprendizagem dos dez pontos de Halliwick, são utilizadas técnicas de aprendizagem da natação normal, iniciando o trabalho das técnicas desportivas dos estilos Crawl, Costas, Bruços e Mariposa com pequenas concessões a técnica formal, e sempre respeitando a individualidade e a capacidade de cada cliente.

A partir daqui, o terapeuta pode utilizar recursos diversos (pranchas, rolos, flutuadores entre outros) para auxiliar na aprendizagem das técnicas desportivas dos vários estilos de natação.

Responsável pelas propostas e dinamização: Terapeuta Ocupacional e 3 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela organização: Terapeuta Ocupacional

Hipoterapia

Local de realização: Pony Club do Porto

Período de realização: 4ªfeira das 10h00 -12h00

Capacidade máxima prevista de participantes: 6 a 8

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Atividade terapêutica com recurso ao cavalo, sendo também utilizadas técnicas específicas de neurodesenvolvimento. Através dos movimentos do cavalo, os jovens experienciam diferentes sensações de movimento assim como todo um conjunto de estímulos sensoriais (táteis, visuais, proprioceptivos,

olfativos, auditivos, e vestibulares). Também são trabalhadas competências ao nível da comunicação e interação, competências sociais e promoção de bem-estar.

Responsáveis pelas propostas e dinamização: Técnicas do PCP (colaboradores externos) e 2 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela orientação: Terapeuta Ocupacional

Snoezelen

Local de realização: CRPCP – Sala de Snoezelen

Período de realização: 3.ª Feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 3

Nº mínimo de participantes: 2

Descrição e objetivo da atividade: O conceito da sala de Snoezelen proporciona conforto, através do uso de estímulos controlados, e oferece uma grande quantidade de estímulos sensoriais, que podem ser usados de forma individual ou combinada dos efeitos da música, notas, sons, luz, estimulação táctil e aromas. O ambiente multissensorial 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 indivíduos. A sala de Snoezelen é uma sala multissensorial que tem como objetivo a estimulação sensorial e/ou a diminuição dos níveis de ansiedade e de tensão, promovendo a saúde e o bem-estar dos participantes envolvidos através de terapias não diretivas.

Responsável pelas propostas e dinamização: Terapeuta Ocupacional e 1 Ajudante de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Relaxamento

Local de realização: Sala de Relaxamento do CAO Delfim Maia e sala da oficina I

Período de realização: 2.ª Feira de tarde, 4ª Feira de Manhã e 5.ª Feira de Tarde (quinzenalmente)

Capacidade máxima prevista de participantes: 13 (4 + 5 + 4)

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivos ensinar e treinar exercícios de respiração diafragmática e exercícios de relaxamento muscular e de relaxamento autogénico. E ainda, através do recurso a imagens mentais que promovam sensações (visuais, olfativas, tácteis, auditivas) agradáveis e potenciem o

estado de relaxamento corporal e mental atingido com a técnica de relaxamento muscular. Tal objetivo pretende-se que seja alcançado com recurso à técnica “*Imaginação Guiada ou Ideação Orientada*” e “*Utilização de metáforas no relaxamento*”, as chamadas atividades distrativas.

Responsável pelas propostas e dinamização: Psicóloga e 1 Ajudante de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Psicóloga

Acolhimento Temporário

Local de realização: Exterior (a definir pela Equipa Técnica em colaboração com a Comissão de Clientes CAO DM)

Período de realização: Período de cinco dias úteis consecutivos

Capacidade máxima prevista de participantes: 5

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo proporcionar aos nossos clientes novas oportunidades de socialização, de exploração, consolidação de relações interpessoais e intergrupais e de conhecimento de novos lugares. Embora seja uma atividade considerada como de lazer, engloba a participação em várias áreas da vida, permitindo a vivência de um período de alterações de rotinas e de contextos onde os nossos clientes poderão explorar e tomar consciência das suas reais competências. Cada acolhimento é constituído um grupo de 5 ou 6 clientes que serão acompanhados por AAD's (de acordo com as necessidades dos utentes) e por um elemento da equipa técnica do CAO.

Responsável pela organização, orientação e dinamização: Elemento da Equipa Técnica.

Compras

Local de realização: Hipermercado

Período de realização: 4.ª Feira de tarde (quinzenalmente)

Capacidade máxima prevista de participantes: 5

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo o treino de competências instrumentais da vida diária relacionadas com o domínio da participação social, nomeadamente ao nível da gestão financeira, devendo os clientes terem noção do dinheiro, serem realistas quanto às transações monetárias, devendo ser capazes

de efetuar a transação, comparando preços e conferindo o troco. Deverão ainda treinar competências relacionadas com a organização dos espaços comerciais, sequenciação de tarefas e treinar competências sociais, de diferenciação de papéis e comunicação de necessidades, com auxílio mínimo de pistas verbais.

Responsável pelas propostas e dinamização: Terapeuta Ocupacional e 1 Ajudante de Ação Direta

Técnico responsável pela monitorização: Terapeuta Ocupacional

Grupo de Competências Sócio-Emocionais

Local de realização: Sala de Reuniões do CAO Delfim Maia

Período de realização: 6ª feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 6

Nº mínimo de participantes: 4

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo o treino de competências emocionais relacionadas com o auto-conhecimento, a auto-estima, o auto-conceito, a auto-imagem, a expressão e diferenciação emocional, e sociais tais como a resolução de problemas, a comunicação, a amizade e cooperação, a intimidade, suporte social, essenciais à (re)construção de projetos de vida o mais autónomos e satisfatórios possível, tendo em conta os clientes como um todo na sua dimensão biopsicossocial.

Responsável pelas propostas e dinamização: Psicóloga e Terapeuta Ocupacional

Técnico responsável pela monitorização: Psicóloga

Noites Recreativo-Culturais

Local de realização: De acordo com a atividade proposta

Período de realização: De acordo com a existência ou não de atividades de interesse cultural/social/recreativo, será o grupo a definir e planear a atividade a realizar, com uma periodicidade bimensal.

Capacidade máxima prevista de participantes: 5 (inscrições limitadas)

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: São realizadas saídas noturnas, no sentido dos clientes participarem num maior número de atividades na comunidade, tais como: jogos de futebol, idas a bar/discoteca, cinema e jantar.

Responsável pelas propostas e dinamização: Coach-Team, Ajudantes de Ação Direta e Comissão de Clientes do CAO Delfim Maia

Técnico responsável pela organização: Psicóloga

Passeios

Local de realização: A definir pelo grupo

Período de realização: 3ª feira de manhã, 4ª feira de manhã, 4ª feira de tarde (quinzenal), 6ª feira de manhã, 6ª feira de tarde

Capacidade máxima prevista de participantes: 30 (5+6+5+5+4)

Nº mínimo de participantes: 3/dia

Descrição e objetivo da atividade: Pretende-se com esta atividade proporcionar aos clientes do CAO um espaço de recreação e aumentar as oportunidades de participação social na comunidade. Caracteriza-se por uma atividade em que os nossos clientes terão oportunidade de realizar saídas ao exterior no domínio recreativo-cultural. Não obstante, esta atividade deverá também ter como objetivos o treino de capacidades sociais relacionadas com a mobilidade na comunidade e com a comunicação de necessidades aos interlocutores (por exemplo, que seja o cliente a efetuar o seu pedido num café, que identifique a casa de banho num espaço público, que pague a sua compra e confira o troco) tendo em conta o perfil de cada cliente. Os passeios serão programados semanalmente de acordo com as escolhas e interesses manifestados pelos nossos clientes.

Responsável pelas propostas e dinamização: Ajudantes de Ação Direta e clientes

Técnico responsável pela organização: Psicóloga

Cuidados Pessoais

Local de realização: Sala 4 do CAO Delfim Maia

Período de realização: 4ª feira à tarde e 5ª feira de manhã

Capacidade máxima prevista de participantes: 10 (5 + 5)

Nº mínimo de participantes: 3

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo promover o treino de competências no âmbito das atividades de vida diária e ao mesmo tempo, assumem um papel importante na noção de auto-imagem, auto-estima e aceitação positiva da imagem corporal de cada cliente. Poderão maquilhar-se, massajar-se, pintar e/ou cortar as unhas, arranjar as sobrancelhas, entre outras.

Responsável pelas propostas e dinamização: 2 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela organização: Terapeuta Ocupacional

5. Atividades Não Regulares

As atividades não regulares (Fig.2) têm como objetivo enriquecer o leque de experiências relacionadas com a participação social, que o Centro de Atividades Ocupacionais pode oferecer aos seus clientes. A sua proposta é realizada anualmente, procurando introduzir algumas alterações e ajustes de acordo com as avaliações realizadas no ano anterior. De seguida será realizada uma descrição mais específica das Atividades que propomos realizar em 2015.



Fig.2. Caracterização das atividades não-regulares desenvolvidas no Centro de Atividades Ocupacionais.

ATIVIDADES SAZONAIS

Têm como objetivo promover a participação dos nossos clientes em atividades comumente realizadas em épocas específicas do ano, tais como:

▪ **ATIVIDADES DE VERÃO**

Este ano, propomo-nos a realizar as saídas para a praia apenas no período da manhã, sendo que os clientes almoçam no Parque da Lavandeira com o objetivo de lhes proporcionar um ambiente envolvente diferente e promotor de participação social e bem-estar. Serão ainda dinamizadas outras atividades propostas pelos clientes, que poderão implicar o cancelamento das atividades regulares em detrimento de visitas a parques temáticos de verão, piqueniques, piscinas, entre outras.

▪ **FESTIVIDADES DE NATAL**

Esta atividade pretende proporcionar aos nossos clientes a possibilidade de participar em atividades de lazer, ateliers relacionadas com a época festiva em questão promovendo a sua participação e será também uma forma de adquirirem presentes de Natal para os seus familiares e amigos, sem que tenham que recorrer à ajuda dos mesmos para o fazer. A participação nas atividades é facultativa, e as mesmas apresentam custos para os nossos clientes, os quais são comunicados no início do mês de Dezembro de 2015. No decorrer das Festividades de Natal o Centro de Atividades Ocupacionais apenas dinamizará as oficinas I, II e III.

▪ **SURF**

Local de realização: Matosinhos

Período de realização: Maio a Setembro

Capacidade máxima prevista de participantes: 4/5

Descrição e objetivo da atividade: Esta atividade tem como objetivo proporcionar aos nossos clientes oportunidade de participar no surf. A atividade será realizada com recurso ao estabelecimento de uma parceria

Responsável pelas propostas e dinamização: Colaborador Externo e 3 Ajudantes de Ação Direta

Técnico responsável pela organização: Terapeuta Ocupacional

ATIVIDADES TEMÁTICAS

O objetivo geral das atividades temáticas realizadas anualmente prende-se com a necessidade da divulgação das ações desenvolvidas no CAO, assim como a exploração de possibilidades de desenvolvimento de outras atividades e a promoção de novas experiências aos nossos clientes.

PARTICIPAÇÃO EM FEIRAS / VENDAS

Têm como objetivo dar a conhecer e estimular a compra dos artigos elaborados nas atividades produtivas do CAO ao longo de todo o ano.

ATIVIDADE COMEMORATIVAS DE ÉPOCAS FESTIVAS

A participação nestas atividades é facultativa, respeitando as crenças e valores culturais dos nossos clientes. Os objetivos destas atividades são proporcionar oportunidades de socialização de acordo com o *padrão da cultura portuguesa*, promover a aquisição de padrões de desempenho esperados pela cultura do país em que vivem e proporcionar situações de bem-estar e satisfação aos nossos clientes. Estas atividades são programadas pelo CAO e abertas aos familiares e amigos dos nossos clientes dentro do horário habitual de funcionamento do serviço.

6. Calendário Anual de Atividades

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
6 – Reunião AAD's	3 - Reunião AAD's	6 – Reunião Responsáveis Legais	7 - Reunião AAD's	5 - Reunião AAD's	2 - Reunião AAD's	3 – Reunião Responsáveis Legais	4 – Reunião Clientes	6 - Reunião AAD's	3 - Reunião AAD's	1 - Reunião AAD's
9 – Reunião Responsáveis Legais	13 – Festa de Carnaval com concurso de máscaras	10 - Reunião AAD's	10 – Reunião Clientes	15 - Reunião Clientes	12 – Reunião Clientes	1 a 3 - Praia	8 – Reunião AAD's	16 – Reunião Clientes	6 – Reunião Responsáveis Legais	5 - Gala de Natal
16 – Reunião Clientes	24 – Reunião AAD's	13- Reunião Clientes	21 - Reunião AAD's	11 a 15 – Acolhimento Temporário	16 - Reunião AAD's	6 a 10 – Praia	22 - Reunião AAD's	20 - Reunião AAD's	11- Festa do Magusto	11 – Reunião Clientes
20 – Reunião AAD's	27 -Reunião Clientes	24 - Reunião AAD's	24 – Reunião Clientes	19 - Reunião AAD's	23 – Almoço de São João	10 – Festa Final U.O. Porto	25 – Reunião Clientes	30 – Reunião Clientes	13 – Reunião Clientes	14 a 31 – Festividades de Natal
30 - Reunião Clientes		27 – Reunião Clientes		29 – Reunião Clientes	26 – Reunião de Clientes	14 - Reunião AAD's			17 - Reunião AAD's	15 - Reunião AAD's
		30 - Festa da Páscoa com concurso de culinária			29 a 30 - Praia	13 a 17 – Praia			27 – Reunião Clientes	29 – Reunião de AAD's
					30 - Reunião AAD's	20 a 24 – Praia				
						28 – Reunião de AAD's				

Proposta realizada por:
Cátia Fontes (Terapeuta Ocupacional)
Daniela Albergaria (Psicóloga)

Aprovado por:
A Diretora Técnica e de Serviços:
Joana Cardoso
Em 29.12.2014