

**CAO Maceda**

**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 da Maceda, 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 não regulares. Deste documento fazem parte os seguintes elementos:

- Metodologia de realização do PAA (Plano Anual de Atividades);
- Objetivos;
- 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 da Maceda (CAO MC).

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;
  - 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. 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 Maceda, foi-lhes passado o impresso “Contributos para avaliação – AAD”, que foram, posteriormente, analisados pela equipa técnica.

Deste modo, foram recolhidas as opiniões de 14 clientes, 13 responsáveis legais e 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 da Maceda, foram definidos indicadores, os quais serão monitorizados ao longo do ano.

Os indicadores definidos para o PAA 2015 são os seguintes:

- Atender 30 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 ( $n.º \text{ de sugestões implementadas} / n.º \text{ total de sugestões apresentadas} \times 100$ )
  - 70% dos objetivos dos Planos Individuais são atingidos.
  - Criação de dois produtos a serem desenvolvidos nas oficinas do Centro de Atividades Ocupacionais.
  - Remodelação da sala de informática (1. Construção de 4 mesas na carpintaria; 2. Disposição dos equipamentos de modo a melhorar a acessibilidade na sala; 3. Aquisição de software para treino de competências).
  - Acolher no CAO os clientes da URT, durante a sua estadia na Casa da Maceda, sendo integrados nas atividades do CAO, de acordo com as suas necessidades.

#### 4. Actividades Regulares

As actividades regulares (Fig.1) têm como objetivo promover a participação e o envolvimento em actividades 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 actividades 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.

Actividades Regulares	
Relacionadas com a participação no lazer	Oficina de Música I Oficina de Música II Jardinagem Capoeira
Relacionadas com a participação no trabalho e relacionadas com a participação em actividades da vida diária instrumentais	Carpintaria Oficina II Oficina III Jornal Culinária Oficina de Sobremesas TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação)
Relacionadas com a saúde e bem-estar individual	Educação Física Adaptada Futebol Adaptado Snoezelen Hidroterapia Hipoterapia Natação Adaptada Grupo de Competências Sócio Emocionais Oficina I Oficina Expressão e Movimento Corporal Relaxamento
Relacionadas com a participação social	Passeios Noites recreativo-culturais Acolhimento Temporário
Relacionadas com as actividades da vida diária	Alimentação Mobilidade e transporte Higiene Pessoal

Fig. 1. Caracterização das actividades regulares desenvolvidas no Centro de Actividades Ocupacionais

### Oficinas de Música I

**Local de realização:** CAO Maceda – Sala de Bem-Estar

**Período de realização:** 6.<sup>a</sup> Feira de tarde

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 10

**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 (colaborador externo) + AAD's

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

### Oficinas de Música II

**Local de realização:** CAO Maceda

**Período de realização:** 5.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> Feira de tarde

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 20

**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 (colaborador externo) + AAD's

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Jardinagem

**Local de realização:** CAO Maceda – Jardins e salas

**Período de realização:** 2.ª feira de tarde, 5.ª e 6ª feira de manhã

**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 capacidades 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 e proporcionar-lhes um maior número de oportunidades de participação em atividades de lazer. Algumas das atividades que se pretendem desenvolver são: plantação e manutenção de plantas de interior e exterior, que posteriormente poderão vir a ser utilizadas para a decoração do espaço físico do CAO, plantação de ervas aromáticas (que poderão ser utilizadas noutras atividades como a culinária e os trabalhos manuais), plantação de árvores de fruta e atividades de concertação ambiental.

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

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Capoeira

**Local de realização:** Vila Urbana de Valbom - Gimnovilla

**Período de realização:** 4ª feira de tarde

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 4

**Descrição e objetivo da atividade:** Nos dias de hoje a capoeira mantém a sua força característica, porém o seu universo foi ampliado, sendo praticada pelas mais variadas pessoas em todo o mundo, unindo movimento de corpo e música como uma manifestação brasileira de dança, jogo e 'arte-luta' de raízes africanas. Como atividade física, envolve exercícios aeróbicos (que ajudam o condicionamento cardiovascular e queimam gordura) e anaeróbicos (atuando no desenvolvimento dos músculos), proporcionando flexibilidade, força muscular e resistência física.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** Professor de Capoeira e 1 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Carpintaria

**Local de realização:** Carpintaria no Centro de Reabilitação de Paralisia Cerebral do Porto (CRPCP)

**Período de realização:** Diariamente

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 6

**Descrição e objetivo da atividade:** A atividade tem como objetivo a capacitação e experiência dos clientes do Centro de Atividades Ocupacionais na arte da marcenaria/carpintaria, promovendo um ambiente que permite a aquisição de competências, de modo a manter um padrão de participação ocupacional.

Com o apoio e orientação do Terapeuta Ocupacional, ao trabalhar, os clientes terão a oportunidade de desenvolver um sentido de competência e satisfação, bem como desenvolver as capacidades necessárias para alcançar o êxito no local de trabalho.

A atividade irá permitir aos clientes assumir o papel de carpinteiro em um contexto de trabalho onde estão presentes as demandas e expectativas, bem como a identidade social do papel.

As metas a alcançar na atividade são:

- Identificação de matérias-primas, materiais, ferramentas e maquina-ferramentas;
- Realização de medições e traçagens;
- Realizar operações de transformação;

- Realizar operações de limpeza e manutenção de ferramentas e maquina-ferramentas;
- Conhecimento de regras de higiene e segurança na oficina.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** Clientes e 1 AAD

**Técnico responsável pela organização:** 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 espaço temático. O termo **oficina** foi escolhido para transmitir a ideia de atividades com carácter produtivo refletindo as alterações organizacionais implementadas. Esta mudança prende-se com os seguintes objetivos:

- (1) facilitar a realização de propostas de atividades pelos AAD's;
- (2) permitir aos nossos clientes uma atenção mais específica para as suas necessidades;
- (3) aumentar a perceção do trabalho produzido e a aquisição de competências de realização dos trabalhos de sala.

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. 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:** AAD's

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

### Jornal

**Local de realização:** Escola Superior de Educação – NAID

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

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 5

**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 responsabilidade da periodicidade da edição do jornal, assim como o formato em que será editado ficará igualmente a cargo dos clientes. São realizadas reuniões mensais em que todos os clientes que participam nesta atividade, assim como a responsável pela dinamização e o Técnico responsável pela orientação, trocam informações acerca do trabalho desenvolvido durante o mês anterior e fazem a programação do mês seguinte.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** 1 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

### Culinário

**Local de realização:** IVD - CRPCP

**Período de realização:** 4ª feira dia todo

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 5

**Descrição e objetivo da atividade:** Esta atividade destina-se a clientes com competências para desempenhar as 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 e proporcionar-lhes um maior número de oportunidades de participação em atividades de lazer.

As metas a alcançar na atividade são:

- Escolher uma refeição simples a confeccionar;
- Realizar a lista de compras para a refeição a confeccionar, identificados os géneros alimentares e respeitando o orçamento estipulado por refeição;
- Ir as compras de modo a adquirir os bens alimentares;
- Preparar os alimentos;
- Confeccionar refeições simples;
- Cuidar da loiça (lavar, limpar e arrumar);
- Limpar e arrumar os espaços utilizados (cozinha e sala).

- Observar regras de higiene e segurança.

Responsáveis pelas propostas e dinamização: 2 AAD's.

Técnico responsável pela organização: Terapeuta Ocupacional

### Oficina de sobremesas

**Local de realização:** CRPCP - Apartamento

**Período de realização:** 3ª feira de manhã

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 5

**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 e proporcionar-lhes um maior número de oportunidades de participação em atividades de lazer.

O produto desta atividade – bolo/doce – deverá ser posto a venda no Bar do CRPCP.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** 1 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

### Oficina TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação)

**Local de realização:** CAO – Sala de Informática

**Período de realização:** 3.ª feira todo o dia; 4.ª e 6ª feira de manhã

**Capacidade máxima prevista de participantes:** Grupos de 4 clientes por período.

**Descrição e objetivo da atividade:** Esta atividade tem como objetivo o treino de competências na utilização de computadores, bem como a criação de páginas nas redes sociais, de modo a explorar o mundo informático.

Pretende-se ainda colmatar necessidades apresentadas pelos clientes e/ou familiares no que concerne as competências de literacia, numeracia e operações com dinheiro.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** 1 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Educação Física Adaptada

**Local de realização:** Villa Urbana – Ginásio do Gimnovilla

**Período de realização:** 2ª feira de tarde

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 6

**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, 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 AAD's

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Futebol Adaptado

**Local de realização:** Ala Nun'álvares em Gondomar

**Período de realização:** 3ª feira de manhã

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 7

**Descrição e objetivo da atividade:** Realização de exercício físico estruturado e orientado para o trabalho em equipa com recurso a regras, tendo em vista o alcance de objetivo comum.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** Professor de Educação Física (colaborador externo) e 2 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Snoezelen

**Local de realização:** CRPCP – Sala de Snoezelen

**Período de realização:** 3.ª feira de manhã.

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 3

**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 tátil 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:** 1 AAD e Terapeuta Ocupacional

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Hidroterapia

**Local de realização:** Villa Urbana – Piscina do Gimnovilla

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

**Capacidade prevista de participantes:** 4

**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 Específica 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 2 AAD's

**Técnico responsável pela organização:** Terapeuta Ocupacional

### Hipoterapia

**Local de realização:** Centro Hípico de Gondomar

**Período de realização:** 5.ª feira de tarde

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 6

**Descrição e objetivo da atividade:** A hipoterapia é um método eficaz no que concerne a uma melhoria das competências gerais dos indivíduos, visto englobar a atividade física (componentes motoras), a relação e interação entre o indivíduo e o ambiente envolvente (competências de relação interpessoal e intergrupala, sociais e de afeto) e planeamento e criação de estratégias (componentes cognitivas).

Na hipoterapia o movimento cadenciado do cavalo educa a mente e predispõe o indivíduo a outras atitudes, maior atenção, melhor equilíbrio e coordenação. Através da experiência viva e vivida com o cavalo a pessoa pode criar para si vários motivos para começar, continuar, modificar, aumentar ou permanecer na sua trajetória única e intransferível da arte de viver.

Os programas de Equoterapia (termo global que abrange a Hipoterapia, Equitação terapêutica e Equitação como desporto para pessoas com deficiência) podem ser programas de reabilitação para pessoas com deficiência motora e/ou mental, programas de educação para pessoas com necessidades educativas especiais e outros, programas socioeducativos para pessoas com distúrbios evolutivos ou comportamentais.

O programa de Hipoterapia é essencialmente de reabilitação, indicada para praticantes com disfunções neuromotoras de origem neurológica, traumática ou degenerativas. Dentro da Hipoterapia pode-se diferenciar a hipoterapia passiva da hipoterapia ativa. Na primeira o praticante monta e adapta-se passivamente ao movimento do cavalo sem nenhuma ação da sua parte, aproveitando o calor corporal, os impulsos rítmicos e o padrão de marcha tridimensional do cavalo. No entanto, em certos casos é necessário o terapeuta montar em conjunto com o praticante (Backriding) de forma a promover todo o apoio e alinhamento postural, recorrendo a técnicas terapêuticas do neurodesenvolvimento. O cavalo é guiado por um auxiliar guia e trabalha unicamente a passo. Na hipoterapia ativa em conjunto com a adaptação passiva realizam-se exercícios neuromusculares para estimular uma maior normalização do tónus muscular, equilíbrio, a coordenação e a simetria corporal. O praticante ainda não se encontra capacitado para conduzir de forma autónoma o cavalo no picadeiro, sendo necessário ser guiado por um auxiliar guia e utiliza-se o passo e o trote. Na hipoterapia trabalha-se com cilhão, montando sobre uma manta.

No programa de equitação adaptada, sendo este também um programa de reabilitação, indicada para o tratamento de disfunções psicomotoras, sensório-motora e sociomotoras. Na equitação adaptada junta-se ao objetivo terapêutico a aprendizagem específica da equitação como desporto. Para além da realização de exercícios neuromusculares em combinação com jogos terapêuticos, o praticante aprende a utilizar os sinais específicos da equitação para se tornar num cavaleiro activo. O praticante move o cavalo no picadeiro e monta utilizando sela e estribos. O cavalo trabalha a passo, trote e galope conforme a evolução do praticante.

Nestes programas o cavalo é utilizado como instrumento cinesioterapêutico, e tendo por base três princípios terapêuticos, os quais passamos a citar e explicar de forma sucinta, sendo estes nomeadamente:

- Transmissão do calor corporal do cavalo ao praticante. O calor corporal do cavalo é de 38°C. Este facto é de grande importância na Equoterapia porque permite distender

e relaxar a musculatura e ligamentos do praticante, bem como estimular a percepção sensorial táctil.

- Transmissão de impulsos rítmicos do dorso do cavalo ao corpo do praticante. O cavalo transmite através do movimento do seu dorso impulsos rítmicos a cintura pélvica, coluna vertebral e aos membros inferiores do praticante. Impulso que forçam a cintura pélvica do praticante a adaptar-se a um movimento basculante, promovendo as reações de equilíbrio e retificação do tronco.

- Transmissão de um padrão de marcha tridimensional idêntico ao padrão de marcha humano. Este princípio adquire especial importância na hipoterapia no tratamento de disfunções neuromotoras como a paralisia cerebral. Indivíduos com paralisia cerebral entram facilmente num círculo vicioso ao serem incapazes de realizar marcha, visto não possuírem a estabilização e coordenação do tronco e cabeça necessárias. Mas essa estabilização adquire-se através da prática da marcha. A hipoterapia permite quebrar esse círculo vicioso porque oferece um padrão de marcha enquanto o praticante está montado a cavalo, restabelecendo a flexibilidade e elasticidade dos ligamentos pélvicos e proporcionar um balanço dinâmico do tronco e cabeça até à sua estabilização.

### Natação Adaptada

**Local de realização:** Villa Urbana – Piscina do Gimnovilla

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

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 10

**Descrição e objetivo da atividade:** A utilização de um meio envolvente facilitador faz com que as atividades aquáticas sejam cada vez mais uma atividade de eleição para os jovens/adultos com paralisia cerebral. A Natação Adaptada surge como um excelente reforço às terapias tradicionais, permitindo não só a adaptação ao meio aquático, mas também, o desenvolvimento de capacidades motoras, cognitivas e sociais.

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Professor de Educação Física (colaborador externo) e 3/4 AAD's

**Técnico responsável pela monitorização:** Professor de Educação Física e Terapeuta Ocupacional

#### Competências Sócio Emocionais

**Local de realização:** CAO Maceda – Sala de reuniões.

**Período de realização:** 2ª feira de manhã

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 6

**Descrição e objetivo da atividade:** Esta atividade tem como objetivo o treino de competências emocionais relacionadas com o autoconhecimento, a autoestima, o autoconceito, a autoimagem, 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

#### Oficina Expressão e Movimento Corporal

**Local de realização:** CAO – Sala 3

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

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 4

**Descrição e objetivo da atividade:** Esta atividade é baseada nos fundamentos práticos do método Relation Play consistindo em jogos individuais ou em grupo para experimentação de movimentos corporais passivo e ativos.

O objetivo geral da atividade é desenvolver a auto confiança, auto conhecimento, consciencialização corporal e espacial e a comunicação não-verbal entre todos os participantes na atividade.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** Terapeuta Ocupacional +1 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Relaxamento

**Local de realização:** CAO – Sala 3

**Período de realização:** 2ª feira de manhã e 5ª feira de tarde.

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 5

**Descrição e objetivo da atividade:** Pretende-se com esta a atividade a criação de um ambiente tranquilo, com música ambiente, onde os nossos clientes possam usufruir de uma forma passiva de trabalho de movimento do corpo, mobilização articular e alongamentos musculares suaves.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** Terapeuta Ocupacional +1 AAD

**Técnico responsável pela monitorização:** Terapeuta Ocupacional

#### Passeios

**Local de realização:** A definir pelo grupo

**Período de realização:** Semanalmente numa frequência de duas vezes por semana, 3ª feira de tarde e 4.ª feira de manhã.

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 30

**Descrição e objetivo da atividade:** Pretende-se com esta atividade proporcionar aos clientes do CAO um espaço de recreação na comunidade. Caracteriza-se por uma atividade em que os nossos clientes terão oportunidade de realizar saídas ao exterior, com o objetivo sócio recreativo e cultural. Poderão ainda ser planificadas saídas ao exterior com o objetivo de desenvolver competências sociais e de mobilidade na comunidade, de acordo com o programa de outras Atividades, como sejam a Oficina dos bolos, a Jardinagem e trabalhos manuais.

Os passeios serão programados semanalmente de acordo com as escolhas e interesses manifestados pelos nossos clientes.

**Responsável pelas propostas e dinamização:** AAD's e clientes

**Técnico responsável pela organização:** Terapeuta Ocupacional

#### Noites Recreativo Culturais

**Local de realização:** A definir por cada grupo

**Período de realização:** Frequência bimensal

**Capacidade prevista de participantes:** 5

**Descrição e objetivo da atividade:** Na última sexta-feira de cada bimestre (com algumas exceções na programação) são realizadas saídas noturnas, no sentido de proporcionar, aos clientes do CAO a participação num maior número de atividades possíveis na comunidade, como por exemplo, idas ao Teatro, ao Cinema, ao Futebol, e outras.

**Responsáveis pelas propostas e dinamização:** AAD's

**Técnico responsável pela organização:** Equipa Técnica

#### Acolhimento Temporário

**Local de realização:** Exterior (a definir pela Equipa Técnica)

**Período de realização:** Período de cinco dias úteis consecutivos

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 5

**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

### 5. Actividades Não Regulares

As actividades não regulares (Fig.2) têm como objetivo enriquecer o leque de experiências relacionadas com a participação social, que o Centro de Actividades 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 Actividades que propomos realizar em 2014.

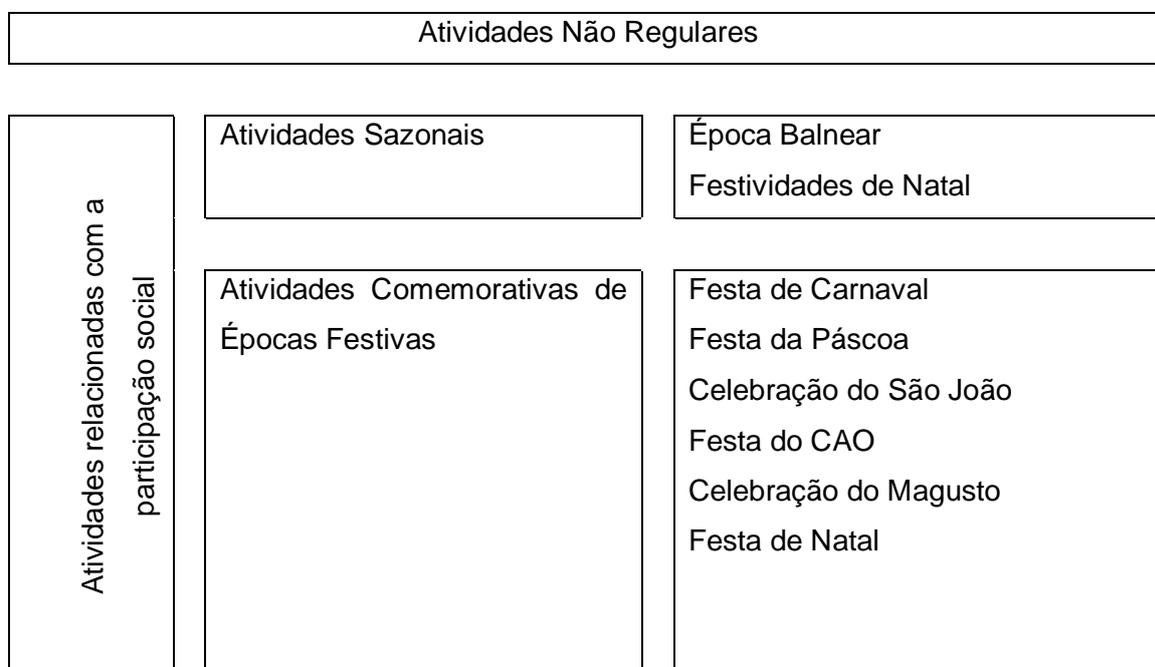


Fig.2. Caraterização das actividades não-regulares desenvolvidas no Centro de Actividades Ocupacionais.

#### **ATIVIDADES SAZONAIS**

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

##### ▪ **ÉPOCA BALNEAR**

Realização de saídas para a praia apenas no período na manhã, sendo que os clientes regressarão para almoçar na instituição.

No decorrer da época balnear o Centro de Actividades Ocupacionais, no período da manhã, apenas dinamizará as oficinas I, II e III. No período da tarde as atividades decorrerão dentro do definido para o presente ano civil.

##### ▪ **FESTIVIDADES DE NATAL**

No decorrer do mês de Dezembro, e dentro do espírito natalício, época de tradição cheia de simbolismo, pretende-se proporcionar aos nossos clientes a possibilidade de participarem em atividades, tais como:

- “Compras de Natal” de modo a que os nossos clientes possam adquirir os seus presentes de Natal para os seus familiares e amigos, sem que estes tenham de recorrer à ajuda dos mesmos para o fazer. A atividade decorre durante o dia todo, pelo que os nossos clientes almoçarão fora.
- “Oficina Doces de Natal”, onde os nossos clientes terão a oportunidade de Confeccionar alguns dos doces tradicionais de natal, tais como Rabanadas, Filhoses, Aletria, Bolo Rei.
- “Cinema”
- “Passeios “, de modo a ver a decoração da Baixa do Porto, visitar presépios.
- “Teatro”
- “Bowling”
- “Circo”

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 Actividades Ocupacionais apenas dinamizará as oficinas I, II e III.

### **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.

### **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	Maio	Junho
9 – Reunião AAD's	6- Reunião AAD's	6 – Reunião AAD's	10 – Reunião AAD	8 – Reunião AAD's	5 – Reunião AAD's
16 – Reunião Responsáveis Legais	13 – Carnaval	20 – Reunião AAD's	17 – Reunião Clientes	22 – Reunião AAD's	12 – Reunião Responsáveis Legais
23 – Reunião AAD's	20- Reunião AAD's	27 – Reunião Clientes	24 – Reunião AAD Noite Cultural	29 – Reunião Clientes	19 – Reunião AAD's
30 – Reunião Clientes	27 – Reunião Clientes Noite Cultural	30 – Celebração Páscoa			23 – Almoço de São João
					26 – Reunião Clientes Noite Cultural
					29;30 – Época Balnear.

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES

Centro de Actividades Ocupacionais

Julho	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
1,2,3: Época Balnear	4 – Reunião AAD	2 – Reunião AAD	6 – Reunião Responsáveis Legais	4 - Reunião AAD
3 – Reunião AAD	18 – Reunião AAD	16 – Reunião AAD	11 – Festa do Magusto	5 – Festa de Natal
6,7,8,9,10: Época Balnear	25 – Reunião Clientes Noite Cultural	23 – Reunião Clientes	13 – Reunião AAD	7,9,10,11 - Festividades de Natal
10 – Festa do CAO		30 – Reunião AAD	20 – Reunião Clientes	11 – Reunião AAD
13,14,15,16,17: Época balnear			27 – Reunião AAD Noite Cultural	14,15,16,17,18 – Festividades de Natal
17 – Reunião AAD.				18 – Reunião Clientes
20,21,22,23,24: Época Balnear				21,22,23 – Festividades de Natal
24 – Reunião Clientes				
31 – Reunião AAD				

Proposta realizada por:  
Manuel Costa (Terapeuta Ocupacional)  
Susana Conceição (Assistente Social)

Centro de Atividades Ocupacionais da Maceda, 29 de Dezembro de 2014

Joana Cardoso  
(Diretora Técnica e de Serviços)