

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DEFICIENTES  
VISUAIS DO DISTRITO DE BRAGA

---

# PLANO DE ATIVIDADES 2025

---



## Índice

Introdução -----	Pág.03
Área Técnica: Reabilitação Terapêutica -----	Pág.04
Área Técnica: Psicologia -----	Pág. 13
Área Técnica: Serviço Social -----	Pág. 15
Atividades Complementares: Monitoras -----	Pág. 16
Serviço de Apoio à Vida Independente – SAVI -----	Pág. 21
Conclusão -----	Pág. 23

## Introdução

Diante dos diferentes desafios que a sociedade atual observa, mercê de uma multiplicidade de fatores e de realidades que caracterizam hoje as dinâmicas sociais, considera-se estratégico, e fundamental, garantir o aumento da capacidade de resposta das Instituições, condição esta que assume uma importância social de relevo em diferentes domínios de especial impacto para uma sociedade mais desenvolvida e solidária.

A inclusão das pessoas com deficiência tem implicações transversais em todas as áreas, devendo, no entanto, ser definidos objetivos prioritários que orientem a ação. Um primeiro elemento fundamental é o de reconhecer que estamos perante cidadãos com características e realidades muito diversas, com graus diferenciados de autonomia/funcionalidade, que carecem de apoios distintos, tendo em conta que os desafios que se colocam à sua inclusão são de natureza muito diversificada.

Neste sentido, a AADVDB implementou e desenvolveu projetos – CAVI; Rádio A Nossa Voz – que garante o exercício dos direitos de cidadania inerentes a qualquer membro de uma sociedade democrática, contribuindo decisivamente para um maior reforço da inclusão social, com especial enfoque para os deficientes visuais.

Neste contexto, tem sido fundamental uma Direção ativa e presente, a constante participação de alguns municípios do Distrito de Braga, as parcerias desenvolvidas ao longo dos anos, e a participação do setor empresarial do nosso Concelho, continuam desta feita, na base deste planeamento, assente no compromisso coletivo de todos estes elementos na definição de uma visão comum, com efeitos estruturantes e sustentáveis num futuro que se pretende construir com solidez.

## Área Técnica: Reabilitação Terapêutica

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover/ Manter a capacidade motora	- Ginástica e sessões de atividade motora	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Técnico de Reabilitação, Monitoras;</p> <p><b>Materiais:</b> - Polivalente - Piscinas Municipais - Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> Combustível</p>	Técnico de Reabilitação	Anual	4 vezes por mês		

Sessões de atividade física adaptada	- Hidroginástica					4 vezes por semana
	- Showdown					4 vezes por mês
Estimulação Cognitiva em contexto lúdico/ Destreza Manual	- Jogos de memória/estimulação cognitiva - Jogos de mesa - Jogos de cultura-geral	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Técnico de Reabilitação Animadora Sociocultural Monitoras;</p> <p><b>Materiais:</b> - Jogos de cartas - Jogos de tabuleiro - Dominó</p> <p><b>Financeiros:</b> Não aplicável</p>	Técnico de Reabilitação  Animadora Sociocultural	Anual	4 vezes por semana

<p>Promover autonomia na locomoção</p>	<p>Sessões de Orientação e Mobilidade</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Técnico de Reabilitação</p> <p><b>Materiais:</b> - Veículos da AADVDB (quando for serviço externo)</p> <p><b>Financeiros:</b> Combustível</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>Anual</p>	<p>1 vez por semana</p>
<p>Explorar novos interesses e aptidões; Incentivar a aprendizagem lúdica e livre</p>	<p>Ateliers de Atividades Lúdico Expressivas: Trabalhos Manuais.</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Animadora Sociocultural -Monitores</p> <p><b>Materiais:</b> Em projeto</p> <p><b>Financeiros:</b> A definir</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>2 atividades por mês</p>

<p>Promover o relaxamento e o equilíbrio emocional</p> <p>Proporcionar momentos de alegria grupal</p> <p>Fomentar a liberdade de expressão verbal, vocal e corporal.</p>	<p>Sessões de Música</p> <p>Sessões de Relaxamento</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>-Animadora Sociocultural</p> <p>- Técnico de Reabilitação</p> <p>-Monitores</p> <p><b>Materiais:</b></p> <p>Aparelhagem de Música</p> <p>Telemóvel</p> <p>Instrumentos Musicais</p> <p><b>Financeiros:</b></p> <p>Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p> <p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>Anual</p>	<p>4 atividades por mês</p>
<p>Fomentar nos utentes um maior sentimento de autorrealização e independência.</p>	<p><u>Alfabetização:</u> Aprendizagem/Treino da Assinatura a Negro</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>Animadora Sociocultural</p> <p><b>Materiais:</b></p> <p>- Régua(guia), esferográfica, cadeiras, sala, mesas</p> <p><b>Financeiros:</b></p> <p>Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 sessão por mês</p>

<p>Prevenir o desenvolvimento de possíveis doenças</p>	<p>Semana da Saúde</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b>  -Animadora Sociocultural  - Técnico de Reabilitação</p> <p><b>Materiais:</b>  - Sala, mesas, cadeiras  - Calculadora</p> <p>- Material médico (Medidores de Tensão; Glicose e Colesterol)</p> <p><b>Financeiros:</b>  Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 vez por mês</p>
<p>Preservar a identidade dos utentes, desenvolvendo as suas capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional e das relações interpessoais</p>	<p>Comemoração dos aniversários dos utentes</p> <p>Lanche Partilhado</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b>  Equipa</p> <p><b>materiais:</b>  Mesas, Cadeiras</p> <p><b>Financeiros:</b>  - Lanche (bolo de aniversário e bebidas)</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 atividade por utente</p> <p>3 vezes por ano</p>



<p>Promover Visitas Culturais</p>	<p>Visita a Lóbios – águas termais</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> - Equipa <b>Materiais:</b> -Veículos da AADVDB <b>Financeiros:</b> - Combustível</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>março/abril</p>	<p>1 atividade</p>
<p>Promover o bem estar físico e o equilíbrio psicoemocional através de atividades de lazer</p>	<p>Realização de passeios de bicicleta Tandem</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> - Equipa <b>Materiais:</b> -Veículos da AADVDB <b>Financeiros:</b> - Combustível - Manutenção das Bicicletas</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>Anual</p>	<p>A definir</p>
	<p>Realização de Caminhadas</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> - Equipa <b>Materiais:</b> <b>Financeiros</b></p>	<p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>Anual</p>	<p>A definir com os utentes</p>

<p>Promover o desenvolvimento intelectual e a participação grupal</p>	<p><u>Atividades de Difusão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filmes de audiodescrição</li> <li>- Debate de temas da atualidade ou de interesse grupal</li> <li>- Tertúlias</li> <li>- Sessões de informação e ou sensibilização</li> </ul>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Animadora Sociocultural</p> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala, mesas, cadeiras</li> <li>- Computador e colunas</li> <li>- Veículos da AADVDB</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>A definir</p>
<p>Recordar costumes e tradições</p>	<p>Comemoração dos Santos Populares: Sardinhada</p>	<p>Direção, colaboradores e Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Equipa</p> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala, mesas, cadeiras</li> <li>- Veículos da AADVDB</li> <li>- Utensílios de cozinha, cadeiras, mesas, aparelhagem de música</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Combustível</li> <li>- Produtos alimentares</li> </ul>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>junho</p>	<p>1 atividade</p>

	Magusto	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Equipa</p> <p><b>Materiais:</b> - Sala - Mesas, Cadeiras - Veículos da AADVDB - Utensílios de cozinha, cadeiras, mesas, aparelhagem de música</p> <p><b>Financeiros:</b> - Combustível - Castanhas - Bebidas</p>	Animadora Sociocultural	novembro	1 atividade
Proporcionar aos utentes atividades ao ar livre	Verão em Movimento	Utentes	<p><b>Humanos:</b> - Animadora sociocultural - Técnico de Reabilitação - Motoristas/Monitoras</p> <p><b>Materiais:</b> - Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> - Combustível</p>	Animadora Sociocultural  Técnico de Reabilitação	julho/agosto/ setembro	3 atividades semanais por mês

<p>Sensibilizar as crianças e a comunidade escolar, mobilizando a sua participação para a superação da discriminação de que são alvo as pessoas com Deficiência Visual</p>	<p>Sessões de sensibilização sobre a problemática da Deficiência Visual nas EB1 e EB2 com a visualização de Filme de Hellen Keller</p>	<p>Comunidade Escolar</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora Sociocultural</li> <li>- Técnico de Reabilitação</li> <li>- Monitoras</li> <li>- Utentes</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cenários e guarda roupa</li> <li>- Veículos da AADVDB</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combustível</li> </ul>	<p>Animadora Sociocultural</p> <p>Corresponsável Técnico de Reabilitação</p>	<p>A definir</p>	<p>2 escolas</p>
--	--	---------------------------	---	--	------------------	------------------

## Área Técnica: Psicologia

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover uma boa qualidade de vida e a saúde mental dos utentes	<b>Apoio Psicológico</b> - Intervenção psicológica individual em temáticas como a depressão, ansiedade, isolamento social, gestão da comunicação familiar e hábitos e estilo de vida	Utentes	<b>Humanos:</b> Psicólogas  <b>Materiais:</b> Gabinete de atendimento e processos dos utentes  <b>Financeiros:</b> Não se aplica	Psicólogas	Anual	500 atendimentos anuais		
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes, apoiando o seu saudável crescimento	<b>Apoio Psicossocial:</b> - Atendimentos individuais em articulação a Assistente Social	Utentes	<b>Humanos:</b> Psicóloga (em articulação com a Assistente Social)  <b>Materiais:</b> Gabinete de atendimento e processos dos utentes  <b>Financeiros:</b> Não se aplica	Psicóloga	Anual	4 atendimentos anuais		

<p>Promoção da autoestima e autoconfiança nos utentes</p>	<p><b>Programa de intervenção psicológica “A beleza está nos olhos de quem vê”</b></p> <p>- Intervenção Psicológica em Grupo</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Psicólogas</p> <p><b>Materiais:</b> Cartões. 1 chapéu, letras do alfabeto, impressão de atividades em papel, balões, aparelhagem de som, 1 bola, chocolate</p> <p><b>Financeiros:</b> Custos inerentes ao material</p>	<p>Psicólogas</p>	<p>Outubro a Junho</p>	<p>14 sessões por cada grupo</p>
<p>Sensibilização da comunidade escolar para a importância da inclusão e da aceitação das diferenças</p>	<p><b>Programa de intervenção psicológica “Normal é ser diferente”</b></p> <p>- Intervenção Psicológica em grupo</p>	<p>Crianças do pré-escolar do Jardim de Infância</p>	<p><b>Humanos:</b> Psicólogas</p> <p><b>Materiais:</b> Livro “A ovelha Rosa da dona Rosa” Peças de <i>puçuzle</i> Impressão de atividades em papel</p> <p><b>Financeiros:</b> Combustível Custos inerentes ao material</p>	<p>Psicólogas</p>	<p>Anual</p>	<p>4 sessões por turma</p>
<p>Estimulação sensorial e promoção do relaxamento</p>	<p><b>Terapia de Snoezelen</b></p> <p>- Intervenção Psicológica em grupo</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Psicólogas</p> <p><b>Materiais:</b> Não se aplica</p> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	<p>Psicólogas</p>	<p>Anual</p>	<p>6 sessões por utente</p>

## Área Técnica: Serviço Social

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Avaliar as necessidades de cada utente e diagnosticar situações-problema	<b>Atendimento e acompanhamento Social:</b> -Atendimentos individuais; -Aquisição de Ajudas técnicas;	Utentes e familiares	<b>Humanos:</b> Técnico de Serviço Social  <b>Materiais:</b> Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente  <b>Financeiros:</b> Não se aplica	Assistente Social	Anual	100 Atendimentos anuais		
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes apoiando o seu saudável crescimento	<b>Acompanhamento Psicossocial</b> - Visitas Domiciliárias; -Atendimentos individuais em articulação com a Psicóloga	Utentes	<b>Humanos:</b> Assistente Social  <b>Materiais:</b> Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente <b>Financeiros:</b> Combustível	Assistente Social	Anual	3 Visitas Domiciliárias/ Atendimentos Anuais		

*Nota: A planificação de atividades para esta resposta social teve em consideração a acumulação de funções com a Direção Técnica.*

## Atividades Complementares: Monitoras

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover Experiências ao nível cultural e recreativo	<i>HIPPOtRIP -Passeio em Lisboa em Veículo Anfíbio com "Mergulho no Tejo".</i>	-Direção -Utentes -Colaboradores	<p><b>Humanos:</b></p> <p>-Monitoras - Equipas Técnicas;</p> <p><b>Materiais:</b> Autocarro</p> <p><b>Financeiros:</b> Alugar Autocarro</p>		-Monitoras	Pontual	1 vez por ano	



<p>Contactar com a biodiversidade e espécies animais.</p> <p>Estimular a importância da preservação da Natureza.</p>	<p><i>Quinta Pedagógica em Guimarães</i></p> <p><i>“Manas”</i></p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>-Monitoras;</p> <p>-Equipa Técnica</p> <p><b>Materiais:</b></p> <p>Carrinhas da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b></p> <p>Combustível</p>	<p>Monitoras</p>	<p>Anual</p>	<p>4 vezes em uma semana</p>
<p>Promover a cultura do Desporto</p>	<p><i>Visita ao Estádio do Guimarães Dº Afonso Henriques.</i></p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>-Monitoras</p> <p>- Equipa técnica</p> <p><b>Materiais:</b></p> <p>- Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b></p> <p>-Combustível</p>	<p>Monitoras</p>	<p>Pontual</p>	<p>4 vezes em uma semana</p>

<p>Promover interesse pela Cultura e história ;</p>	<p><i>Palácio dos Duques em Guimarães</i></p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b>          -Monitoras          -Equipa técnica  <b>Materiais:</b>          -Veículos da AADVDB  <b>Financeiros:</b>          -Combustível</p>	<p>Monitoras</p>	<p>Anual</p>	<p>4 vezes em uma semana</p>
<p>Promover visitas culturais e religiosas</p>	<p>Santiago de Compostela</p>	<p>-Direção          -Utentes          -Colaboradores</p>	<p><b>Humanos:</b>          -Monitoras          -Equipa Técnica  <b>Materiais:</b>          Autocarro</p>	<p>Monitoras</p>	<p>Pontual</p>	<p>1vez no ano</p>

<p>Promover a adaptação e integração sensorial</p>	<p>Piscinas municipais - Balneários</p>	<p>Utentes Femininas</p>	<p><b>Humanos:</b> -Monitoras: <b>Materiais:</b> Veículos da AADVDB</p>	<p>Monitoras</p>	<p>Semanal</p>	<p>4 vezes por semana</p>
<p>Promover cuidados de saúde, bem-estar e self care</p>	<p>Serviços de Apoio e monitorização de serviços de Saúde e realização de exames.</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Monitoras <b>Materiais:</b> - Veículos da AADVDB</p>	<p>-Direção técnica -Monitoras</p>	<p>Não aplicável. Devido a marcação e aprovação técnica</p>	<p>Não aplicável Devido a marcação e aprovação técnica.</p>

<p>Estimular e apoiar a nível das tecnologias</p>	<p>Intervenção e apoio a utentes a utentes com necessidades a nível de tecnologias (Telemóveis e computadores)</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Monitora</p>	<p>Monitora Paula</p>	<p>Sempre que solicitado</p>	<p>4 vezes por semana</p>
<p>Estimular a autonomia e a prática de técnicas de Atividades Vida Diária (AVDS)</p>	<p>Intervenção e monitorização de práticas de avds no período de almoço.</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Monitoras</p>	<p>Monitoras</p>	<p>Semanal</p>	<p>4 vezes por semana</p>

## Serviço de Apoio à Vida Independente - SAVI

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes, apoiando o seu saudável crescimento	<p><b>Apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Atendimentos individuais</li> <li>- Visitas Domiciliárias</li> <li>- Chamadas de Monitorização</li> <li>- Avaliações</li> <li>- Relatórios</li> </ul>	Beneficiários	<p><b>Humanos:</b> Técnicas de Serviço Social, Técnica de Psicologia, Diretora Técnica</p> <p><b>Materiais:</b> Gabinete de atendimento; processos dos utentes; Transporte</p> <p><b>Financeiros:</b> Transporte - Combustível</p>	Diretora Técnica	Semestral	50 PIAP's acompanhados com sucesso		
Dotar os assistentes pessoais de competências de acompanhamento dos utentes	<p><b>Apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formação Contínua dos Assistentes Pessoais</li> <li>- Formação Inicial de Assistência Pessoal</li> <li>- Sessões de sensibilização</li> </ul>	Assistentes Pessoais	<p><b>Humanos:</b> Formador externo, Equipa Técnica</p> <p><b>Materiais:</b> Computador pessoal/ CAVI</p> <p><b>Financeiros:</b> 1500€</p>	Formador externo  Diretora Técnica	Anual	25 horas 50 horas		

Gestão e administração das atividades do projeto CAVI	<b>Apoio</b> Acompanhamento dos movimentos financeiros do projeto CAVI	Não aplicável	<b>Humanos:</b> Diretora Técnica <b>Materiais:</b> Material de Escritório <b>Financeiro:</b> n/a	Diretora Técnica	Mensal	Não aplicável
Sessões de Sensibilização – Jardins de infância	<b>Apoios</b> Dinamização de sessões de sensibilização sobre deficiência e inclusão a crianças do pré-escolar	Crianças Educadoras Auxiliares	<b>Humanos:</b> Técnicas do CAVI <b>Materiais:</b> Computador, impressão de atividades em papel, livros <b>Financeiro:</b> 10€	Diretora Técnica	Fevereiro Março	3 Sessões de sensibilização
Acompanhamento Psicológico AP's	<b>Apoios</b> - Possibilidade de consulta de psicologia devido a situações no decorrer das funções	Assistentes Pessoais	<b>Humanos:</b> Técnica de Psicologia <b>Materiais:</b> n/a <b>Financeiro:</b> n/a	Técnica de Psicologia	Anual	Não aplicável
Sessões de Informação Esclarecimentos CAVI's	<b>Apoios</b> - Dinamização de sessões de informação a entidades de interesse (GNR, Hospitais, Centros de Saúde, Escolas)	Técnicos das entidades	<b>Humanos:</b> Equipa Técnica <b>Materiais:</b> PPW, documentos impressos <b>Financeiro:</b> n/a	Diretora Técnica	Anual	3 Sessões de informação

## Conclusão

A Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga, pretende consolidar os progressos até agora alcançados e perspetivar o futuro, tendo sempre em vista o reforço do compromisso com a inclusão das pessoas com deficiência, assumido na sua constituição a 19 de janeiro de 1996, como uma das prioridades da sua ação e enquanto resultado de uma sociedade que se quer mais justa, mais solidária, que respeita a diversidade e a encara como um fator de riqueza e de progresso.

A necessidade de aprofundar o trabalho realizado pela AADVDBV e de continuar a desenvolver um conjunto de políticas para a inclusão que se constituam como instrumentos de inteligência coletiva social, capazes de contrariar desvantagens e limitações, e de desenvolver ciclos de oportunidades de ação, de inclusão e de melhoria da qualidade de vida, são agora nossos objetivos.