



Associação de Apoio aos Deficientes

Visuais do Distrito de Braga

Plano de Actividades

2009

Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga

A AADVDB, pretende, no decorrer do ano de 2009, rentabilizar as estruturas físicas de dispõe bem como os seus recursos humanos no sentido da promoção e alargamento dos serviços e actividades disponíveis aos seus associados.

Assim pretende incluir no seu plano geral de actividades sugestões que respondam às necessidades individuais, familiares, sociais, culturais e recreativas da população alvo.

As pretensões supra mencionadas serão operacionalizadas nos seguintes **objectivos gerais**:

- 1 - Dinamizar actividades terapêuticas, ocupacionais e de lazer que dêem expressão às suas potencialidades e experiências de vida;
- 2- Promover a integração e sociabilização dos utentes reduzindo as taxas de exclusão social;
- 3- Sensibilizar os parceiros sociais bem como a comunidade em geral para os direitos das pessoas com deficiência;
- 4- Incentivar a consciencialização acerca das medidas necessárias à promoção da igualdade de oportunidade para as pessoas com deficiência.

ACTIVIDADES DO CENTRO DE ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ANIMAÇÃO

• Atendimento, acompanhamento e apoio técnico-terapêutico, diário aos utentes, através dos seguintes serviços:

A) Psicologia

Objectivos Gerais:

- Melhorar o funcionamento global dos indivíduos.
- Tratar (psicoterapeuticamente) e monitorizar perturbações do humor, perturbações da ansiedade, perturbações sexuais, perturbações da personalidade e perturbações da adaptação.
- Articular com outros agentes com responsabilidade técnica e terapêutica.
- Promover a melhoria na qualidade de vida.
- Promover a manutenção do equilíbrio e bem-estar psíquico, emocional e funcional.
- Aumentar a capacidade de resiliência e de enfrentamento face aos desafios do dia-a-dia.
- Promover competências no ajustamento/adaptação face à cegueira e uma maior integração social.

Objectivos específicos:

- a) proporcionar tratamento psicoterapêutico individual aos utentes em sofrimento psicológico;
- b) activar e mobilizar processos resilientes;
- c) no âmbito das perturbações emocionais, prevenir a recaída reduzindo os efeitos nocivos no quadro de uma antecipação das consequências negativas de possíveis factores de risco;
- d) pôr em evidência e estimular processos que favoreçam a adaptação, o ajustamento psicológico e a autonomia dos indivíduos;
- e) favorecer o recurso aos processos psíquicos protectores (eventualmente apoiados em procedimentos comportamentais) e transformar as estratégias de adaptação negativa (negação, ressentimento, raiva, vergonha, isolamento e impotência, entre outras) em estratégias de adaptação positiva (aceitação, confiança, evitamento positivo, minimização, autonomia e controlo).
- f) regular a tensão interna tentando preservar a integridade psíquica ao mesmo tempo que se procura manter a estabilidade emocional;
- g) ajudar os utentes e/ou os grupos familiares a encontrar recursos que permitam enfrentar os obstáculos e desafios do dia-a-dia ;

- h) produzir a mudança cognitiva - mudanças no pensamento e no sistema de crenças – visando promover a mudança emocional e comportamental duradoura;
- i) activar estratégias de coping face às perdas inerentes às dificuldades de visão ou cegueira adquirida visando a adaptação psicossocial à incapacidade como um processo envolvente, dinâmico e geral;
- k) estudar as reacções psicológicas e o impacto que a perda de visão traz aos vários domínios da vida dos indivíduos;
- l) monitorizar e mediar os processos atitudinais na família: negação, rejeição, comiseração, superprotecção, aceitação, segregação, entre outros.
- m) desenvolver e trabalhar:
- a auto-estima;
 - a confiança, o optimismo e o sentimento de esperança;
 - a autonomia e a independência (a capacidade de se esforçar, de satisfazer as suas próprias necessidades);
 - a resistência e a capacidade de combater a ansiedade e o stress;
 - a sociabilidade como capacidade de se relacionar com os outros e comunicar positivamente com os outros;
 - a rede de suporte social existente;
 - a capacidade de experimentar uma gama variada de emoções (suporte emocional);
 - atitudes positivas que permitam enfrentar problemas e resolvê-los e prever as consequências;
 - a elaboração da culpabilidade, da raiva e da vergonha promovendo a aceitação da incapacidade.
 - as percepções de controlo e de auto-eficácia.
- n) proporcionar fontes de informação que permitam encontrar modelos para comparação positiva.

Actividades a realizar:

1 – Sessões de atendimento, acompanhamento e apoio psicoterapêutico: são individualizadas na grande maioria dos casos, exceptuando-se as situações em que se torna necessária a presença de familiar ou cônjuge.

As linhas de intervenção utilizadas reportam à Terapia Cognitivo-Comportamental (procurando produzir a mudança cognitiva – nos pensamentos e sistema de crenças – com o objectivo de promover a mudança emocional e comportamental duradoura) e Terapia Interaccionista (promover o ajustamento e a adaptação aumentando os canais de comunicação), recorrendo às seguintes **estratégias/técnicas terapêuticas**:

- Regulação emocional/ reflexão de significados e sentimentos;
- Reestruturação cognitiva;
- Debate racional;
- Resolução de problemas;
- Questionamento socrático;
- Tomada de decisões;
- Experiências comportamentais;
- Monitorização de actividade e agendamento;
- Distracção e refocalização;
- Técnicas de relaxamento;
- Treino de estratégias de coping;
- Exposição graduada;
- Comparações funcionais de si mesmo;
- Auto-instrução positiva;
- Treino de competências interpessoais, sociais e de comunicação;
- Treino de estratégias de resolução de conflitos.

A partir das necessidades individuais são determinados focos de intervenção específicos, considerando o utente numa perspectiva holística, tocando todos os seus contextos de vida e articulando a intervenção terapêutica com os Técnicos das áreas de serviço social, animação sociocultural e motricidade humana/reabilitação, num esforço multidisciplinar, procurando potencializar resultados psicológicos positivos. Assim, os processos individuais desenvolvem-se através de duas fases: uma primeira etapa de avaliação psicológica (entrevista de triagem, entrevista clínica e avaliação) a partir da qual se apontam diagnósticos e focos de intervenção e uma segunda fase de intervenção psicoterapêutica propriamente dita, variável mediante o quadro clínico.

Enfatiza-se, dada a especificidade desta população, o acompanhamento desenvolvido nas diferentes fases de ajustamento à cegueira adquirida: i) trauma físico ou social; ii) choque e

negação; iii) luto e isolamento; iv) desistência e depressão; v) reavaliação e reafirmação; vi) coping e mobilização e vii) auto-estima e auto-aceitação. ¹ Este tipo de intervenção trabalha fundamentalmente os processos defensivos, o auto-conceito, a auto-estima e a resiliência e produz também reflexos positivos na captação e motivação dos utentes para a participação regular nas actividades do Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação, uma vez que encoraja o êxito em domínios que são importantes para a pessoa.

2 - Acompanhamento familiar e sistémico: sempre que se justifica é também trabalhada a intervenção junto da família e o estabelecimento de contactos formais com outros profissionais que acompanham os utentes no seu micro-sistema, nomeadamente directores de escola, directores de turma, professores do Ensino Especial, Comissão de Protecção de Jovens e Menores em Risco, instituições públicas (Câmaras Municipais, Tribunal, Instituto de Emprego e Formação Profissional, Centros de Saúde) e empregadores. Os principais objectivos deste trabalho centram-se na promoção do ajustamento e da adaptação, na integração sócio-profissional, na resolução de conflitos, na resolução de problemas e na promoção de interacções adaptativas. Trabalhar as potencialidades familiares susceptíveis de apoiar a resiliência individual baseada na família real ou interiorizada pode ser um factor fundamental de promoção da integração e da autonomia do utente.

3 - Acompanhamento psicoeducativo: realiza-se, em sessões individuais, para sócios filhos de utentes deficientes visuais ou eles próprios com baixa visão. Pretende-se realizar um trabalho complementar a todo o esforço que já é desenvolvido pelas escolas. Assim, a intervenção passa pela avaliação do funcionamento intelectual global, pela avaliação psicológica, pela avaliação dos hábitos de estudo, pelo treino de competências de estudo, pelo treino de competências cognitivas, pela promoção da motivação, pela orientação vocacional e pela regulação e estabilização de estados ansiógenos e de situações problemáticas associadas a determinadas etapas do ciclo vital e a contextos de vida específicos, como é o caso de adolescentes filhos de pais deficientes visuais. Sempre que possível, mantém-se um contacto regular com as entidades educativas.

4 – Estudo caracterizador da população-alvo de intervenção: realizado através da administração de instrumentos de avaliação psicológica que poderão fornecer medidas interessantes acerca do funcionamento intelectual global dos indivíduos.

¹ Tuttle e Tuttle (1996)

5 – Implantação e coordenação de um Centro Interno de Recursos Informativos Audio: com o qual se pretende a produção interna de recursos informativos áudio desde gravações para o Boletim AADVDB e informações diversas para os utentes a divulgar através de sistema interno.

6 – Gestão da Qualidade: na sequência da acção de formação QUAL_IS NORTE: Qualificar a Intervenção Social, continuar a frequentar as sessões semanais de formação, no Porto, até Março de 2009; frequentar as reuniões de Focus Group para as quais seja destacada; acompanhar as acções de consultoria e implementar as directrizes de acção e elaboração de procedimentos de mudança aprovados e definidos pela Direcção da AADVDB e com conhecimento e orientação do Director Técnico da Instituição.

Indicadores para 2009:

- Aumentar o número de utentes beneficiários da psicoterapia aproximando a média dos 30 atendimentos por mês.
- Aumentar a constância, a regularidade e a sistematização no processo de acompanhamento psicoterapêutico individual através do estabelecimento de um cronograma de atendimentos.
- Aplicar os instrumentos de medida psicológica a serem analisados no estudo caracterizador da população-alvo a pelo menos 50% dos clientes habituais dos serviços do Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação

B) Serviço Social

Objectivos específicos do Serviço Social:

O Serviço Social da Associação Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga é prestado diariamente, em tempo parcial, prevendo assim as seguintes actividades de carácter geral e específico:

- 1) Atendimento, acompanhamento e apoio técnico fundamentando com visitas domiciliárias.
- 2) Acompanhamento familiar e sistémico. Uma das preocupações do Serviço Social desta instituição é perceber as causas e os efeitos dos problemas sociais, assim como a sua incidência na vida das pessoas, grupos e comunidades. De todos os utentes recorrentes a este serviço.

- 3) Trabalhar com as pessoas encorajando-as à participação e à responsabilidade de decidirem a orientação a dar aos problemas que afectam as suas vidas.
- 4) Motivar os utentes à participação na promoção do maior bem-estar e qualidade de vida da pessoa, da família e da comunidade.
- 5) A abordagem multidisciplinar dos problemas de forma a minimizá-los.
- 6) Compreensão e tratamento do indivíduo, da família como sujeito activo no seu processo de reabilitação e inserção social.
- 7) A motivação do utente para a prevenção e promoção da saúde.
- 8) Incentivo ao exercício de cidadania, todos tem direitos mas também tem deveres.
- 9) O acompanhamento psicossocial dos utentes bem como as suas famílias.
- 10) A mobilização e envolvimento da comunidade local informal.
- 11) Articulação com vários serviços e instituições (Exemplo: Centros Sociais, Santa Casa da Misericórdia, Centros de Saúde).
- 12) Implementação de um serviço denominado por “Banco de donativos”, que tem como objectivo lutar contra o desperdício de bens, partilha-los com aqueles que vivem em condições socioeconómicas mais frágeis, fomentar a solidariedade humana e a coesão social, melhorando, assim, as condições de vida das populações mais desfavorecidas.
- 13) Participação na Rede Social do concelho da Póvoa de Lanhoso.

Indicadores:

- Aumentar o número de atendimentos mensais para 20%.
- Aumentar o número de visitas domiciliárias em 10%.

C) Educação e Animação Sócio – Cultural

• Animação Socio-Cultural

Objectivos Gerais:

- Promover o desenvolvimento pessoal e social da pessoa com deficiência visual;
- Promover a integração e sociabilização dos utentes reduzindo as taxas de exclusão social;
- Fomentar nos invisuais sentimentos de auto-realização, independência e responsabilidade;
- Divulgação e promoção da imagem da AADVDB.

Objectivos Específicos:

- Incentivar a aprendizagem lúdica, livre e participativa;
- Contribuir para o bem-estar físico e psicossocial dos utentes;
- Desenvolver o pensamento criativo nos utentes;
- Estimular a motricidade fina, concentração e memória;
- Promover a partilha de saberes e a troca de experiências;
- Dinamizar actividades ocupacionais e de lazer que dêem expressão às sua potencialidades e experiências de vida;
- Estabelecer uma relação de abertura e confiança entre os utentes;
- Explorar interesses de carácter cultural;
- Desmistificar estereótipos e preconceitos acerca da cegueira.

Actividades ocupacionais/ animação:

- Passeios e visitas temáticas (ex. Ilhavo - Museu Marítimo; Porto – Museu de Serralves e/ou Casa da Musica).
- Jogos de mesa/ torneios, mediante inscrições.
- Ateliers de actividades lúdico – expressivas/ intercambio de saberes, organizados por 2 turmas.
- Convívios no interior e exterior da sede.(Pic Nic's, passeios, etc.)
- Visita a museus, exposições e outras actividades de carácter cultural.
- Sessões de Yoga, efectuadas por uma professora da especialidade.
- Comemoração de Dias Festivos:

Comemorações:

- Aniversário da AADVDB – Janeiro.
- Dia Mundial da Saúde (Acção de sensibilização sobre Hábitos de Vida Saudável com a colaboração do centro de saúde) – Abril.

- Comemoração dos Santos Populares (Quinta do Santinho ou Malafaia) – Maio.
- Verão – Verão em Movimento – com actividades ao longo do mês de Julho.
- Dia Internacional das Pessoas Idosas (participação em rastreios e palestras) – Outubro.
- Comemoração do Dia Mundial da Bengala Branca – 15 de Outubro.
- Comemoração do Dia de S. Martinho – Novembro.
- Festa Natal – Dezembro.
- Outras celebrações para as quais a AADVDB possa ser convidada a participar.

Indicadores:

- Aumento de aproximadamente 5 utentes na actividade de trabalhos manuais pelas diferentes turmas ou na criação de uma nova turma.
- Dar continuidade às sessões de Yoga com uma turma de aproximadamente 5 elementos.
- Aumentar a participação dos utentes nas actividades de convívio próximo dos 10%.

- **Actividades Educativa /Formativa**

Objectivos Gerais:

- Promover o desenvolvimento pessoal e social da pessoa com deficiência visual;
- Promover a integração e sociabilização dos utentes reduzindo as taxas de exclusão social;
- Fomentar nos Invisuais sentimentos de auto-realização, independência e responsabilidade;
- Criar condições para que os utentes desenvolvam todas as suas capacidades;
- Divulgação e promoção da imagem da AADVDB.

Objectivos Específicos:

- Construir normas, regras e valores pessoais;
- Conhecer e utilizar normas de interacção social;
- Fomentar a mudança de comportamentos inadaptados;
- Promover a vivência da cidadania;
- Desmistificar estereótipos sobre a cegueira;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos invisuais;
- Promover o conhecimento como meio facilitador do rompimento de barreiras como o preconceito;
- Promover a participação das escolas e da comunidade na construção de uma sociedade para todos;

- Cursos: Braille e Informática.(com ou sem certificação)

- Alfabetização a negro ao nível da escrita do nome.
- Organização e participação de Acções de Informação/sensibilização sobre temáticas identificadas como necessárias para o desenvolvimento pessoal, social e profissional dos utentes.
- Organização de sessões de sensibilização sobre a deficiência visual na comunidade escolar e comunidade em geral.
- Encaminhamento e acompanhamento dos utentes em acções de rastreio e palestras informativas.
- Acompanhamento sócio-profissional, mediante solicitação.
- Acompanhamento ao nível das Actividades da Vida Diária (AVD's), mediante solicitação.

Outras actividades:

- Execução do Projecto "A Beleza que os Olhos não Vêem"- Calendário 2010.
- Elaboração do Jornal/Boletim da AADVDB.
- Participação em actividades recreativas e culturais por solicitação ou a convite de outros organismos. (exposições, feiras, concursos, entre outros)

Indicadores:

- Aumentar para 3 as sessões anuais de sensibilização nas escolas.
- Alfabetizar aproximadamente 7 utentes ao nível da escrita a negro.
- Aumentar para 10% o número de participantes nas aulas de alfabetização ao nível da escrita a negro.
- Editar trimestralmente o Jornal/Boletim da AADVDB.
- Editar o calendário de 2010 entre Novembro e Dezembro de 2009.
- Dar acompanhamento a aproximadamente 10 utentes nas Actividades da Vida Diária - AVD's.
- Organização de 1 a 2 sessões de Informação/Sensibilização para os utentes da AADVDB.

D) Motricidade Humana/ Educação Especial e Reabilitação

- **Actividade motora adaptada (goalball sénior)**

É o primeiro desporto criado especificamente para deficientes visuais, ao contrário de outros, não derivando de nenhuma modalidade existente.

- **Hidroterapia**

A hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que vem demonstrando resultados positivos no tratamento e na prevenção de várias patologias. Os efeitos da terapia em piscina combinam os produzidos pela água aos exercícios e movimentos realizados, porém a extensão destes

efeitos dependerá da temperatura da água, da duração do tratamento, do tipo e intensidade do exercício e da necessidade específica de cada indivíduo.

- **Hidroginástica**

Hidroginástica é uma actividade física agradável através da qual podemos adquirir uma boa condição física, com a melhoria das capacidades de coordenação, resistência e flexibilidade (melhoria na amplitude de movimentos) e melhorar, no geral, a nossa forma física.

É de realçar, sobretudo, sensação relaxante de bem-estar que está aliada à actividade, devido ao efeito de massagem que a água provoca no nosso corpo com a ajuda do ritmo imposto pela música utilizada nas sessões.

Deste modo, podemos ter uma aula divertida, onde ocorrem momentos de grande intensidade física e momentos relaxantes, tendo sempre a preocupação de boa disposição, divertimento e o bom clima da sessão.

A água é uma fonte inesgotável de alegria e saúde e, através de exercícios simples ou complexos, isolados ou combinados, aliados à música, provoca uma sensação de alegria e bem-estar.

Esta actividade destina-se a todas as pessoas sem limite de idade, que através da ginástica na água queiram melhorar ou recuperar a sua condição física. Há pessoas que não lhes é permitido fazer actividade física fora de água, devido ao excesso de peso, problemas articulares, ou outros, e que com esta actividade (hidroginástica), todos os que querem divertir-se e fazer desporto podem fazê-lo sem grandes condicionalismos.

- **Ginástica**

Promove qualidade de vida, através do qual o indivíduo provavelmente terá maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbia, tão importantes em sua vida diária.

- **Intervenção Precoce**

Intervenção Precoce é uma medida de apoio integrado, centrado na criança e na família que preconiza determinadas acções de natureza preventiva e habilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da acção social, atendendo a:

- assegurar as condições facilitadoras do desenvolvimento da criança com deficiência ou em risco de atraso grave de desenvolvimento;
- potenciar as interacções familiares;

- reforçar as competências familiares, capacitando-as face à problemática da deficiência.

Esta intervenção baseia-se em alguns pressupostos que se tornam relevantes para a sua eficácia:

- as necessidades das crianças só podem ser devidamente avaliadas e interpretadas no contexto familiar e social;
- a intervenção deverá ser realizada segundo uma lógica de acção local;
- as acções de natureza comunitária exigem uma actuação desintitucionalizada, estruturada e assente em programas desenvolvidos nos contextos habituais da criança, designadamente, domicílio, ama, creche ou jardim de infância.

- **Orientação e Mobilidade (O&M)**

Orientação e Mobilidade é a área da educação especial voltada para a educação e a reabilitação de portadores de deficiência visual, seja por problemas congénitos ou adquiridos. Utiliza-se para isto os sentidos remanescentes, tais como: tacto, olfacto, audição, percepção vestibular, visão residual, pontos de referência, pistas no decorrer do trajecto, bengala longa, cão guia, mapa braille, etc .A Orientação e Mobilidade tem o objectivo de proporcionar ao deficiente visual autonomia na locomoção, autoconfiança, aumento da auto-estima e independência, elementos estes, facilitadores na sua integração social.

- **Educação / Reeducação psicomotora**

É uma metodologia que tem por objectivo eliminar no indivíduo mecanismos e hábitos, cuja aquisição deu lugar à perturbações que o conduziram a reeducação.

- **Actividade da Vida Diária (AVD's)**

Proporcionar oportunidades educativas funcionais que habilitem o utente com deficiência visual a desenvolver, de forma independente, as tarefas que lhe permitam participar activamente no ambiente em que vive.

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência visual.

- **Apoio Psicopedagógico**

Os objectivos básicos da intervenção psicopedagógica são obviamente, o desaparecimento do sintoma e a possibilidade do sujeito aprender normalmente ou, pelo menos, ao nível mais alto que as suas condições orgânicas, constitucionais e pessoais lhe permitam.

Obs.: Todas as sessões serão realizadas em grupos, com uma frequência de uma vez por semana.

Indicadores

Aumentar o número de sessões por actividade.

ACTIVIDADES GERAIS DA EQUIPA:

- Dinamização de Estratégias de Divulgação do Centro de Atendimento, Acolhimento e Acompanhamento da AADVDB (Comunicação Social, Panfletos, Cartazes, Elaboração do jornal trimestral da AADVDB versão para invisuais/versão reduzida adaptada, Site da AADVDB, Descentralização de serviços na Juntas de Freguesia do Distrito através de Postos de Atendimento, Calendário, etc.)
- Organização e realização, durante o mês de Junho de 2009, de um Seminário/Workshop, destinado a profissionais e estudantes subordinado à temática da Deficiência Visual.

O Plano de Actividades para 2009 da AADVDB, contempla ainda a continuidade da prestação de Serviços de Transporte, de acordo com regulamento específico:

- a) Transporte de utentes, das suas residências no distrito de Braga, para integração em programas de reabilitação no Porto.
- b) Transporte de utentes para unidades hospitalares diversas no sentido da realização de exames de diagnóstico e consultas de acompanhamento médico.
- c) Transporte de utentes, sempre que justificável, das suas residências para o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação da AADVDB, bem como no percurso de regresso.