

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2019

# Índice

INTRODUÇÃO	3
ORGANOGRAMA	4
ASSOCIADOS	4
ATIVIDADES REALIZADAS	4
ÁREA TÉCNICA: REABILITAÇÃO	4
ÁREA TÉCNICA: ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL	7
ÁREA TÉCNICA: SERVIÇO SOCIAL	10
ÁREA TÉCNICA: PSICOLOGIA	12
SEMINÁRIO "INCLUSÃO PARA A VIDA INDEPENDENTE"	13
REGISTO DE ATENDIMENTOS	14
AÇÃO DE FORMAÇÃO	14
CAVI – CENTRO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE	15
CONCLUSÃO	17

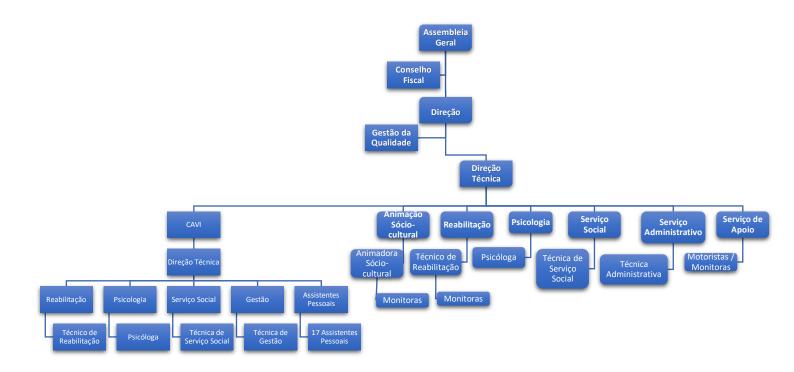
#### INTRODUÇÃO

À semelhança de anos anteriores, o presente relatório tem como objetivo a descrição das atividades desenvolvidas pela AADVDB no ano de 2019, considerando que estas foram realizadas em concordância com o previsto no plano de atividades do ano correspondente.

Em 2019 assistiu-se a uma reestruturação da área da reabilitação com a entrada de um novo técnico que iniciou funções no mês de Junho. Este elemento procurou dar continuidade ás atividades previstas, no entanto teve necessidade de adaptar e ajustar o plano inicial. Assumimos que ocorreram desvios ao plano preconizado para 2019, no entanto sempre consideramos que um plano de ação não deve ser estanque e que deve ser flexível ás mudanças inerentes ás circunstâncias de vida. A integração de um novo elemento na equipa técnica ocorreu dentro dos parâmetros normais e recebeu uma boa aceitação por parte de todos os utentes.

Tendo em conta a atual conjuntura económica e social, tanto local como nacional, a execução das atividades pelas diferentes respostas sociais só foi possível através da otimização dos recursos existentes e da dinamização de ações para a obtenção de novas formas de apoio e suporte. Todos os nossos parceiros sociais desempenham um papel fundamental na concretização da nossa missão social e na manutenção da qualidade dos nossos serviços. Deste modo, este ano foi possível a aquisição de uma nova viatura que veio reforçar o nosso serviço de transporte.

Relativamente á nossa política de qualidade, iniciou-se uma remodelação do nosso sistema interno, com vista a uma melhor organização dos serviços e a uma otimização dos trabalhos desempenhados.



# **ASSOCIADOS**

Durante o ano de 2019, a AADVDB registou um total de 503 sócios.

#### **ATIVIDADES REALIZADAS**

# ÁREA TÉCNICA: REABILITAÇÃO

No âmbito da reabilitação e, tendo em conta as especificidades da deficiência visual e o perfil dos utentes e as suas necessidades, foram desenvolvidas as seguintes atividades no ano de 2019. É de salientar que o atual Técnico de Reabilitação apenas começou a exercer funções a partir de junho de 2019 e por isso, apenas serão descritas as atividades por ele realizadas.

**Hidroginástica:** as sessões de hidroginástica estão disponíveis para todos os utentes que frequentam a Associação, realizando-se todos os dias em que existem grupos, pela manhã, nas Piscinas Municipais da Póvoa de Lanhoso. É uma atividade física completa, desenvolvida num ambiente seguro e confortável, que protege o corpo de impactos indesejáveis. O exercício físico na água é uma experiência extremamente positiva. Desenvolve harmoniosamente a parte

psicológica e a parte física de cada utente. A água induz uma resposta de relaxamento que, por sua vez, permite ao corpo responder de forma mais completa aos exercícios, maximizando assim os benefícios físicos de cada aula.

Sessões de ginástica: realizaram-se sessões de ginástica com todos os grupos que frequentam a Associação. As mesmas têm como finalidade melhorar a flexibilidade e a coordenação motora e intervir ao nível aeróbico.

**Snoezelen:** através de uma parceria estabelecida com a ASSIS – Associação de Solidariedade Social, Integração e Saúde do Norte – todos os utentes, organizados em grupos de 2 a 3 elementos, têm a possibilidade de usufruir de uma intervenção sensorial avançada. Com uma periodicidade semanal, a sala de Snoezelen da ASSIS é cedida à nossa instituição, constituindo um tratamento complementar à reabilitação, uma vez que esta prática é promotora de relaxamento e facilitadora da descoberta de emoções e reações.

Estimulação cognitiva através de atividades lúdicas/jogos: estas atividades, permitem aos utentes de uma forma lúdica e interativa, capacitar as suas funcionalidades, particularmente na área cognitiva. Através de "simples" jogos de mesa, os utentes estimulam a memória, a atenção, o raciocínio, entre outros. Permite aos utentes também momentos de partilha e interação entre os elementos do grupo. É uma atividade que é desenvolvida com alguma frequência.

Participação no projeto "Dança para todos": um projeto criado pela Cerci Braga, que convidou a nossa Associação para colaborar nesta iniciativa, em conjunto com diversas entidades. Este projeto foi co-financiado pelo INR, e teve como apresentação final um espetáculo inclusivo "Patchwork: Identidades e Diversidades", no Espaço Vita no dia 10 de novembro. Durante os meses de setembro, outubro e novembro, seis dos nossos utentes participaram regularmente neste projeto, tendo participado em vários ensaios de dança em Braga no espaço "Arte-total" e na Cerci Braga. Os utentes ensaiaram ainda algumas coreografias, tendo sido filmadas no centro da cidade de Braga.

Formação de "primeiros-socorros": a associação teve a colaboração de um técnico do INEM, para proporcionar aos utentes do grupo de sexta-feira, uma experiência de aprendizagem. Esta atividade permitiu aos nossos utentes aprenderem a pôr em prática a posição lateral de segurança e os procedimentos a realizar em caso de emergência, bem como a Manobra de Heimlich.

**Dinamização "Ataraxia":** nos dias 26 e 27 de novembro, a AADVDB em conjunto com a Ataraxia, desenvolveram uma atividade na associação com todos os utentes desta, para dar a conhecer e explicar uma grande parte do material tiflotécnico existente e disponível para os utentes cegos ou com baixa visão.

Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência: no dia 3 de dezembro, organizámos em parceria com a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, as comemorações do

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, no pavilhão da Escola Secundária da Póvoa de Lanhoso, tendo participado ainda a Casa de Trabalho de Fontarcada bem como os alunos da Escola Secundária da Póvoa de Lanhoso. Esta atividade teve como foco, o desporto adaptado, e foram desenvolvidas várias atividades desportivas. Durante o período da manhã, realizaram-se sessões de cycling e uma atividade de escalada. Durante a tarde, demos destaque a duas modalidades focadas para pessoas com deficiência visual, e realizámos vários jogos de Goalball e Showdown.

Sessões de Showdown: é uma modalidade desportiva criada para pessoas com deficiência visual, inventada em 1960 por um canadiano com deficiência visual, chamado Joe Lewis, que contou com a colaboração de outro atleta canadiano, Patrick York, também com deficiência visual, para aprimorar as regras e equipamento desta modalidade. O objetivo do jogo é lançar a bola até ao outro lado da mesa de jogo sem que a mesma bata no ecrã central e tentando marcar golo na baliza adversária. Para além da mesa de jogo, são necessárias duas raquetes, uma bola e duas vendas para a prática desta modalidade. Esta atividade é desenvolvida com alguma frequência na associação por grande parte dos utentes.

#### **Outros:**

- Participação regular no grupo de Cantares "As nossas Raízes";
- Participação na atividade "Ateliers de Trabalhos Manuais";
- Participação na elaboração de candidaturas (INR);
- Participação na comemoração dos aniversários dos utentes;
- Visitas e passeios no exterior com os utentes;
- Participação no Seminário "Inclusão para a Vida Independente", a 3 de junho;
- Participação na atividade organizada pela AADVDB "Santos Populares", no dia 21 de junho;
- Participação na atividade "Preço Certo" em Lisboa, a convite de um utente, no dia 3 de Julho;
- Participação, durante dois meses, nas atividades "Verão em Movimento";
- Participação na atividade "Batismo de Voo", atividade esta, organizada pela AADVDB em parceria com o Aero Club de Braga, no dia 7 de setembro;
- Participação em Sessões de Sensibilização sobre a Deficiência Visual, em determinadas escolas;
- Participação na atividade "Magusto", no dia 12 de novembro;
- Participação no almoço anual de Natal, organizado pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso.

23º Aniversário da AADVDB: no dia 19 de janeiro nas comemorações do nosso 23º Aniversário a iniciativa deu início com a sessão solene, dirigida pelo Dr. Humberto Carneiro, o Sr. Presidente da Câmara Avelino Silva e o Presidente da AADVDB, Sr. Domingos Silva. Após a sessão solene, concretizou-se o almoço convívio entre utentes e familiares, direção, sócios, colaboradores entre outros convidados, conferindo a totalidade de 80 pessoas. A festa foi animada pelo grupo Cantigas da Terra.

Tertúlia Saber Amar: no dia 12, 13 e 15 de fevereiro, fizemos alusão ao tema do amor por ser uma época em que se comemora o Dia dos Namorados. Achamos que falar sobre o Amor de uma forma mais abrangente, teria muito mais significado e todos poderiam participar sem que de alguma forma se ferissem suscetibilidades. Os utentes realizaram um trabalho simbólico onde numa cartolina era demarcada a sua mão e escreviam o que era para si o amor. Estas mãos foram expostas na receção da sede da Associação. Realizamos depois uma tertúlia na qual, em partilha, pudemos falar sobre o amor, o seu significado, e as várias formas de amar. Finalizamos, oferecendo bolachas em forma de coração confecionadas por uma técnica do CAVI, Drª Cátia Martins, devidamente embaladas em saquinhos com um coração estampado.

Carnaval 27 de fevereiro: promovido pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, participamos com o grupo de utentes de quarta-feira no desfile de Carnaval. Como fantasia os utentes desfilaram retratando o alfabeto Braille, cada utente vestia um saco preto pelos tornozelos com cada letra do alfabeto.

**Tertúlia anos 80:** no mês de março realizamos com todos os grupos uma tertúlia sobre os anos 80, onde partilhamos a forma como se vivia, as músicas que ouviam e as recordações mais marcantes daqueles tempos.

Verão em Movimento: nos meses de julho e agosto os utentes da AADVDB, puderam desfrutar de um conjunto de atividades no exterior. Os três grupos de utentes que semanalmente frequentam a Instituição, puderam aproveitar os dias de verão em várias atividades, como no Parque Aquático de Amarante, na praia fluvial de Adaúfe, várias idas à praia da Apúlia, uma visita à praia de Samil em Espanha, visita ao Santuário da Penha de Teleférico e piscinas Municipais da Póvoa de Lanhoso.

Projeto: Sorrir para a Vida – Colónia de Ferias: este projeto foi cofinanciado pelo instituto Nacional da Reabilitação (INR), com uma verba de 1.383.44 €, numa colónia de Ferias em São Martinho do Porto de 09 a 14 de setembro do ano de 2019. Nesta Colónia os utentes puderam usufruir de 6 dias de ferias, numa pousada da Juventude em Alfazeirão onde ficaram hospedados. Durante estas ferias os utentes tiveram oportunidade de visitar a vila de São Martinho do Porto e

fazer praia durante a sua estadia nesta vila. Realizaram-se também atividades de canoa e catamaran, assim como visitar o Santuário de Fátima e o Mosteiro de Alcobaça.

**Aniversários dos Utentes:** durante o ano de 2019, foram comemorados todos os aniversários dos utentes que frequentam a instituição. Nestes aniversários são cantados os parabéns com a oferta do bolo de aniversário e bebidas.

Santos Populares: no mês de junho, tradicionalmente comemoram-se os Santos Populares, e a Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga não é exceção. Assim sendo, no dia 21 de junho a Instituição organizou na sede da mesma uma sardinhada para os seus utentes. A iniciativa contou com um churrasco de sardinhas e carnes, a tradicional broa de milho, caldo verde, melão e melancia como sobremesa, num ambiente de festa, alegria e muito convívio entre todos, acompanhado pela música das marchas populares e pelo Grupo de Cantares Cantigas da Terra.

**Participação no Preço Certo:** no dia 3 de julho, a convite de um utente que concorreu ao Preço Certo, a AADVDB, dirigiu-se com um grupo de 18 pessoas a lisboa para apoiar este utente e assim desfrutar de uma nova experiência nos estúdios da RTP.

**Batismo de Voo:** a AADVDB, em parceria com o Aero Club de Braga, proporcionou a experiência a mais de 20 utentes da nossa instituição, dando asas a um sonho, o de poder voar, a sua maioria nunca o tinha feito. Esta iniciativa decorreu a 7 de setembro do corrente ano.

**Almoço convívio:** a 25 de Setembro, promovemos um almoço convívio entre todos os utentes da instituição para que pudessem conviver entre si, já que usualmente estão divididos por grupos. Neste almoço não faltou boa disposição e boa música.

Sessões de Sensibilização Sobre a Deficiência Visual: no dia 9 de dezembro, realizamos uma sessão de Sensibilização sobre a Deficiência Visual, no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Esta sessão foi realizada no agrupamento de escolas das Taipas, designadamente a EB1/JI de Vieite (São Clemente de Sande) e EB1/JI de S. Lourenço. Esta sessão consistiu na apresentação de um filme infantil de Helen Keller, uma menina cega e surda, acompanhado de uma breve conversa informal com as crianças acerca da temática da deficiência Visual, realizando jogos sensoriais com vendas e também o contacto com a escrita Braille.

**Magusto:** no dia 12 de novembro a AADVDB comemorou o Dia de São Martinho, com todos os utentes que frequentam a instituição numa festa conjunta, onde não faltaram castanhas e vinho. O utente António Rodrigues animou a festa com a sua concertina onde os utentes o acompanhavam a cantar músicas tradicionais portuguesas e bailarico.

**Teatro:** o grupo de teatro deu continuidade aos ensaios para a nova peça de teatro: "O Preconceito Cega". Com ela pretende-se como referido no relatório anterior, desmistificar estereótipos e preconceitos da sociedade, ela mostra como no dia-a-dia as pessoas com deficiência visual são

alvo de sucessivas atitudes preconceituosas. Embora agendada a sua apresentação para o ano de 2019, mais uma vez não nos foi possível concretizar este objetivo, ou seja ensaia-la e apresenta-la neste ano. O tempo para ensaiar torna-se escasso, por sobreposição de atividades, umas a convite de outras organizações outras por projetos co- financiados à instituição, que nos oferecem a possibilidade de diversificar as nossas atividades e assim beneficiar daquilo que nos propõem.

**Grupo** *As Nossas Raízes*: este grupo de cantares é composto por cerca de 7 utentes que frequentam semanalmente o grupo de terça-feira. O projeto as nossas Raízes, ao longo do ano de 2019, ensaiou músicas tradicionais portuguesas. Este grupo fez uma atuação no Café Concerto Inclusivo, uma atividade da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso que consiste num espetáculo onde os protagonistas, são pessoas com múltiplas deficiências.

Sessões de Alfabetização: estas sessões têm vindo a acompanhar alguns utentes há vários anos. O treino deste tipo de competências é fundamental na preservação das capacidades adquiridas. No seguimento deste processo os utentes foram renovar o seu cartão de cidadão.

Ateliers de Trabalhos Manuais: os ateliers são constituídos por três turmas de utentes que frequentam semanalmente esta Associação. Este ano a AADVDB, decidiu apostar noutras atividades, já que a maioria dos utentes decidiram parar por uns tempos com esta atividade. O utente Maximino Lima, elaborou um banco em corda e na época natalícia os utentes tiveram uma pequena participação numas bolinhas de natal onde haviam flocos de neve e a fotografia de cada utente. A nossa árvore representava a família AADVDB.

**Projeto Saúde e Beleza:** a funcionar uma vez por mês com cada grupo de utentes, o projeto está dividido em duas partes distintas, uma relativa à saúde que decorre da parte da manhã e onde são realizados rastreios de saúde, nomeadamente a medição de Glicemia, Colesterol, Tensão arterial e Peso e da parte da tarde realizam-se as atividades de beleza, na pintura e secagem de cabelos, manicure e pedicure.

## **Outros:**

- Participação na organização do 23º Aniversário da AADVDB:
- Elaboração de Candidaturas (INR; Fidelidade Comunidade; BPI Capacitar; Programa Bairro Feliz;);
- Membro da SIGO Comissão + igualdade + cidadania, com reuniões de trabalho mensais;
- Participação no seminário inclusão para a Vida Independente a 3 de junho;
- Participação nas comemorações do dia Internacional da Pessoa com Deficiência no dia 3 de dezembro, promovida pela camara Municipal da Póvoa de Lanhoso;
- Visualização da peça de Teatro "À Festa na Floresta" com os nossos utentes, promovida pela
  Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, a 11 dezembro;
- Promoção de jogos de mesa e de estimulação cognitiva;

- Visitas e passeios no exterior com os utentes;
- Visita à exposição de artes de Pedro Migueis no Pontido;
- Participação no projeto da CERCI Braga Dança para Todos.

ÁREA TÉCNICA: SERVIÇO SOCIAL

Para a concretização dos objetivos a que se propôs, o Serviço Social centrou-se em dois grandes pontos: 1. o atendimento, acompanhamento e apoio técnico e 2. a avaliação *in loco* através das visitas domiciliárias. De seguida passa-se à explanação de cada um destes pontos, no que se refere a objetivos alcançados, metodologias implementadas e atividades realizadas.

Atendimento, acompanhamento e apoio técnico: os objetivos primordiais centraramse na construção de processos individuais, abarcando o contexto pessoal, familiar, laboral e social de cada utente; na avaliação das necessidades de cada utente; no diagnóstico das situaçõesproblema; na identificação de potencialidades e recursos pessoais, familiares, sociais e comunitários suscetíveis de serem promovidos e rentabilizados; no estímulo da consciencialização de capacidades e competências próprias e nos recursos disponíveis. Uma das preocupações foi perceber as causas e os efeitos dos problemas sociais, assim como a sua incidência na vida de todos os utentes, recorrentes a este serviço. Coube à assistente social encaminhar e acompanhar os utentes para os recursos existentes, capazes de dar resposta aos problemas apresentados, acompanhar psicossocialmente os utentes e as suas famílias, colmatar problemas de desigualdade social, económica e cultural dando orientação aos problemas que afetam as suas vidas. Ao nível da intervenção, importou responder aos problemas apresentados pelos utentes e famílias. Os elementos cruciais foram as entrevistas individuais, que permitiram fazer uma avaliação e um diagnóstico da real situação sociofamiliar de cada utente, fundamentando com visitas domiciliárias. Este serviço, sempre que se justificou, procurou articular com todos os serviços da comunidade. (Exemplo: Centros Sociais, Santa Casa da Misericórdia, Centros de Saúde, Câmaras Municipais, Serviços descentralizados da Segurança Social).

Avaliação in loco – Visitas Domiciliárias: a visita domiciliária é um instrumento técnico-metodológico que é aplicada na práxis da profissão. Esta facilita a aproximação à realidade do utente e da família, com um conhecimento mais objetivo das condições habitacionais, do meio envolvente, hierarquia familiar, das dinâmicas e interações familiares. Assim, a intervenção e o estudo social no lócus proporcionaram uma coleta de dados mais eficazes. O projeto ético, com os seus princípios, está sempre presente na visita domiciliar, através do respeito e do sigilo profissional.

## A Assistente Social ainda apoiou e mediou diversas atividades como:

- Mediação na parceria com a ASSIS, na utilização das suas instalações para sessões de Snoezelen;
- Mediação das ações de sensibilização, em parceria com a Geração Lanhoso;
- Mediação da caminhada no Gerês promovida pelo Gerês Viver Turismo, com visita ao Museu de Vilarinho da Furna e Museu da Geira, a 10 de outubro, com o grupo de Sexta-Feira;
- Visita ao Lago dos Cisne em Amares, com os três grupos que frequentam a instituição de 4 a 7 de setembro;
- Participação no Dia Internacional das Cidades Educadoras, promovida pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso;
- Colaboração na receção ao Ministro José Vieira da Silva;
- Sessão de esclarecimento sobre o Braille à EB1/JI de Aula Conde, Guimarães no âmbito das atividades das interrupções letivas da Páscoa;
- Acolhimento de uma Demostração de Showdown 4all, nova modalidade desportiva para cegos;
- Participação no evento, do Salão à Discoteca (Sardinha Viva), promovido pela Câmara
  Municipal de Braga, com o grupo de utentes de quarta-feira, a 2 de maio;
- Visualização da peça de teatro "O Corcunda de Notre Dame", promovido pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, a 7 de dezembro;
- Participação nas comemorações dos Santos Populares da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso, a 12 de junho;
- Semana Municipal para a Igualdade, no dia 21 de novembro, com a participação da sócia
  Sónia Ferreira a tocar flauta e um pianista convidado pela AADVDB;
- Participação no Café Concerto, organizado pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso na VIII;
- Participação no II Fórum Nacional para a Diversidade, como membros signatários;
- Mediação e participação na caminhada solidária de São Silvestre, onde parte das receitas reverteram a favor da AADVDB;
- Participação e organização do 22º Aniversário da AADVDB.

Acumula funções como diretora técnica desde outubro de 2017.

O serviço de Psicologia da AADVDB foi prestado por uma Psicóloga, em contrato a tempo parcial, tendo funcionado apenas nos meses de Janeiro e Fevereiro, devido a baixa médica e consequente licença de maternidade da psicóloga. Neste período de ausência, as situações de emergência social e que necessitaram de uma intervenção imediata foram asseguradas pela psicóloga do CAVI. Durante os primeiros meses do ano, deu-se continuidade ás atividades previstas:

Sessões de atendimento, acompanhamento e apoio psicoterapêutico individual: esta atividade integrou a avaliação clínica, a atribuição de diagnósticos e a definição de planos de intervenção, de acordo com as necessidades individuais do utente. A avaliação clínica englobou a entrevista e a observação clínica. A avaliação de cada caso permitiu a atribuição de um diagnóstico e, em caso de continuação do processo, permitiu também a definição das linhas gerais de intervenção. A avaliação clínica permitiu ainda fazer uma triagem de casos com vista a um acompanhamento mais adequado, articulando a intervenção terapêutica com os restantes técnicos da associação. Em termos de psicopatologia, há uma maior predominância de sintomatologia depressiva e ansiogénica. Neste sentido, a intervenção psicoterapêutica foi adaptada ás necessidades individuais, atribuindo-se uma maior importância à psicoeducação. Em consulta individual são trabalhadas as seguintes áreas: estratégias de regulação emocional, técnicas de relaxamento, reestruturação cognitiva, estratégias de resolução de problemas, prevenção da recaída, competências sociais e de comunicação; monitorização e promoção de hábitos de saúde e intervenção em crise (apoio emocional e social). Ao longo das sessões, foram sendo elaborados e atualizados os processos clínicos de cada utente, de carácter confidencial.

Acompanhamento familiar e sistémico: foram realizados acompanhamentos individuais a familiares e amigos da Associação. A intervenção psicológica foi adequada às necessidades individuais, de acordo com o diagnóstico realizado, a partir da anamnese clínica. Neste sentido foram trabalhadas competências de comunicação, de expressão emocional, de resolução de problemas e prevenção da recaída. Ao nível do acompanhamento familiar e sistémico, foram também estabelecidos contatos com outros profissionais que acompanham os utentes no seu microssistema, nomeadamente psiquiatras, médicos de família e professores, no caso das crianças.

#### Sessões informativas em grupo

Ansiedade e Relaxamento imagético: esta sessão iniciou-se com a psicoeducação da ansiedade: explicação do conceito, dos mecanismos de atuação e da importância da presença da ansiedade de forma adaptativa. Posteriormente, recorreu-se a um estímulo sonoro para promover

a imagética da praia e do mar, aliado a exercícios de respiração diafragmática. O relaxamento imagético visa a promoção de bem-estar e a redução do stress e da ansiedade, através de técnicas de respiração, de exploração sensorial e do imaginário. Esta é uma das estratégias para redução e controlo da ansiedade clinicamente significativa.

Tertúlia saber amar: em colaboração com a animadora sociocultural realizou-se, no mês de Fevereiro, uma tertúlia com cada grupo, para comemorar o Dia dos Namorados. O objetivo desta atividade seria abordar o significado da palavra "Amor" e as suas diferentes manifestações. Foi possível partilhar histórias de vida e exemplos de diversas situações, com experiências positivas ou menos positivas de amor. As sessões em grupo são fundamentais para a promoção do desenvolvimento pessoal e social dos utentes, pois permitem o conhecimento de outras fontes de bem-estar físico e psicológico. Além disso, este tipo de atividade fomenta o convívio e a partilha de experiências entre utentes.

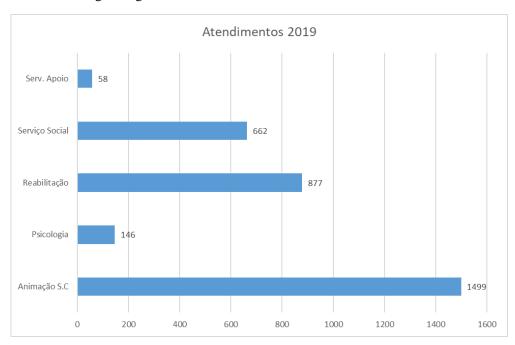
#### Outras atividades realizadas:

- Realização de triagens;
- Realização de atividades no âmbito do projeto "Beleza e Saúde";
- Participação na atividade de Carnaval, dinamizada pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso;
- Apoio no planeamento e participação no 23º Aniversário da AADVDB;
- Realização de contactos telefónicos com utentes ou outros sócios em situações de emergência social.

#### SEMINÁRIO "INCLUSÃO PARA A VIDA INDEPENDENTE"

No dia 3 de Junho, organizou-se um seminário no Theatro Club da Póvoa de Lanhoso, com a presença de vários oradores. Foram apresentados dois painéis. O primeiro intitulado "A comunicação como instrumento de inclusão para as pessoas com deficiência" dinamizado pelo Dr. Paulo Monteiro, diretor do Jornal Correio do Minho, Dr. Jorge Leite, Presidente da ANDDVIS e pela Dra. Fátima Moniz, secretária da Associação. No segundo painel designado "Sessão de esclarecimento sobre o CAVI e a importância na Póvoa de Lanhoso", contou com a presença do Dr. Humberto Santos, Presidente do INR e da Dra. Sónia Furtuzinhos, Deputada da Assembleia da República. A Dra. Joana Branco, Diretora Técnica do CAVI da instituição, apresentou esta nova resposta social e informou acerca do trabalho desenvolvido e das potencialidades desta valência. Esta iniciativa teve uma boa adesão por parte da comunidade.

Cada área de intervenção efetua um registo do número de atendimentos realizados, considerando individualmente cada utente e cada atividade que é concretizada. Estes dados podem ser verificados no seguinte gráfico.



Número total de atendimentos realizados em 2019: 3242

# Número de atendimentos por área de intervenção:

Reabilitação: 877

Animação sociocultural: 1499

Psicologia: 146

Serviço Social: 662

Serviços de Apoio: 58

#### AÇÃO DE FORMAÇÃO

Em parceria com a Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais – ANDDVIS – realizou-se em Abril de 2019, uma formação de JAWS e NVDA com toda a equipa da AADVDB. JAWS é um software que permite aos deficientes visuais ler um texto em computador, convertendo o texto numa saída de voz ou em braille. Similarmente, o NVDA é um sintetizador de voz que transforma o texto em voz. Esta formação permitiu colmatar uma necessidade real dos nossos utentes, permitindo-lhes utilizar um computador e navegar na internet sem limitações.

#### CAVI – CENTRO DE APOIO À VIDA INDEPENDENTE

Em fevereiro de 2018, surgiu a oportunidade desta associação se candidatar ao projeto CAVI – Centro de Apoio À Vida Independente, que abrange não só a deficiência visual como todas as outras deficiências, tendo sido aprovado e iniciado a 3 de dezembro de 2018 nas suas instalações. A equipa do CAVI é constituída por quatro elementos, Diretora Técnica e Psicóloga, Serviço Social, Técnica de Reabilitação Psicomotora e Gestão.

A primeira Formação Inicial de Assistência Pessoal (50h) teve início dia 2 de fevereiro de 2019, na qual se conseguiu formar 14 futuros assistentes pessoais. O apoio com os beneficiários do CAVI da Póvoa de Lanhoso iniciou logo dia 2 de março de 2019. Realizamos a segunda formação inicial dia 9 de maio do mesmo ano, formando assim mais 18 assistentes pessoais, 14 mulheres e 4 homens. A 25 de novembro de 2019 realizamos a primeira formação contínua de assistentes pessoais, com a duração de 25 horas. Nesta última formação foi possível a troca de experiências por parte dos assistentes pessoais, onde apresentaram as suas dificuldades, dotando os mesmos de mecanismos para as ultrapassar, e exporem as suas maiores conquistas ao longo do seu percurso de assistência pessoal. Dia 27 de janeiro de 2020 iniciamos a terceira formação inicial de assistentes pessoais, num total de 43 pessoas formadas (6 homens e 37 mulheres).

Neste momento acompanhamos 42 beneficiários, sobrando assim sete vagas. Este número de beneficiários deve-se ao facto de termos poucas horas disponíveis para acompanhamento (423 horas por semana), pois aquando da candidatura, colocamos as horas que os utentes da AADVDB nos solicitaram, que rondava as 4 horas por semana. Ao abrirmos novas vagas para inscrições de beneficiários, recebemos pedidos de pessoas com todo o tipo de deficiências, com necessidades e número de horas de assistência diferentes. Com estes novos pedidos, concluímos que as horas aprovadas em candidatura não são suficientes para prestar um apoio adequado e digno aos beneficiários do CAVI, assim sendo encontramo-nos à espera da aprovação de um pedido de aumento de horas, de forma a chegarmos aos 50 beneficiários e a conseguirmos dar uma resposta de assistência pessoal melhor e mais adequada aos destinatários que já temos e que iremos acompanhar.

Caracterização dos Beneficiários do CAVI Póvoa de Lanhoso: até à data, o utente com incapacidade máxima é de 100% e mínima de 62%, sendo a média de incapacidade de 81%. Relativamente ao utente com incapacidade a 100% tem sido possível trabalhar a vida autónoma, o assistente pessoal tem trabalhado a vertente cognitiva com o mesmo, passou de não falar nada a conseguir contar até 100, referenciar os dias da semana, meses, estações, diferenciar cores, já se senta, já sabe diferenciar cores, números, letras, etc. Quando iniciou a assistência pessoal, não o conseguia fazer, pois esteve sempre prostrado numa cama.

A média das idades dos beneficiários é de 55 anos, sendo que o mais novo tem 21 e o mais velho tem 89. São todos da zona norte de Portugal, sendo a maior parte do distrito de Braga. Na Póvoa de Lanhoso abrangemos 18 beneficiários, 11 de Braga, 7 de Guimarães, 4 de Famalicão, 1 em Cabeceiras de Basto, Amares, Fafe, Vieira do Minho e Porto. A maior parte destes beneficiários solicitam a assistência pessoal em atividades de apoio em deslocações (41 beneficiários), atividades de apoio em cultura, lazer e desporto (41 beneficiários) e apoio em assistência doméstica (25 beneficiários). Quatro beneficiários desistiram da assistência pessoal, um por ter alterado a sua residência para a zona central de Portugal, dois por perceberem que efetivamente não iriam necessitar do assistente pessoal, um porque deixou de abrir a porta ao assistente pessoal sem razão aparente. Em lista de espera temos 14 beneficiários, maioritariamente com deficiência motora.

2019 foi um ano de mudanças e exigiu uma adaptação a novas dinâmicas e orientações. No entanto, consideramos que o balanço do ano é positivo.

Iniciamos 2020 com uma esperança renovada e com perspetivas de uma melhoria contínua dos nossos serviços. Com o aproximar dos 25 anos da associação, estão previstas, em 2020, diversas ações para assinalar este marco, que ocorrerá em Janeiro de 2021. Estas iniciativas vão contar com a participação de parceiros relevantes da nossa instituição e têm como objetivo divulgar a nossa história, a nossa visão e missão social. Queremos continuar a crescer e a ser uma referência no apoio à deficiência visual, fomentando a reabilitação emocional dos nossos utentes, através do desenvolvimento da sua autonomia e sociabilização, promovendo uma melhor qualidade de vida.

A AADVDB continuará a potenciar as suas respostas sociais, apostando na formação dos seus recursos humanos e técnicos, fomentando uma maior eficácia e eficiência dos seus serviços.