

# PLANO de ATIVIDADES

**2022**



Associação de Apoio aos Deficientes  
Visuais do Distrito de Braga

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
ENTIDADE .....	4
MISSÃO.....	4
VISÃO.....	4
VALORES .....	4
POLÍTICA DE QUALIDADE .....	5
ANÁLISE ESTRATÉGICA .....	5
ORGANOGRAMAS .....	7
SERVIÇOS.....	9
ATIVIDADES A REALIZAR.....	10
<i>Área Técnica:</i> Reabilitação Terapêutica .....	10
<i>Área Técnica:</i> Psicologia.....	17
<i>Área Técnica:</i> Serviço Social .....	18
<i>Área Técnica:</i> CAVI.....	19
CONCLUSÃO .....	21



## INTRODUÇÃO

Com o avanço da vacinação contra o COVID-19 e o regresso, progressivo, à normalidade pré pandemia, projeta-se um ano de 2022 mais compassível para a nossa esfera associativa. No entanto, continuaremos a seguir as orientações da Direção Geral de Saúde, cientes de que permanecem algumas condicionantes na realização de determinadas atividades. Não obstante, o plano de atividades para 2022 tem como principal objetivo apresentar as principais atividades e os eventos que a instituição se propõe a desenvolver, considerando as respostas sociais existentes, os seus recursos humanos (internos, externos e de voluntariado), o apoio dos /das associadas, os financiamentos da sua atividade social e as parcerias (públicas e privadas), assim como, o conhecimento da área geográfica de atuação e as necessidades identificadas. Continuaremos a privilegiar atividades de promoção da saúde e de um envelhecimento ativo para os nossos utentes, e a proporcionar-lhes uma vivência institucional feliz e prazerosa.

Em 2021, dada a conjuntura nacional, uma grande parte dos eventos associativos ficaram pendentes, nomeadamente, a celebração do 25º aniversário da AADVDB. Neste sentido, em Janeiro de 2022, está prevista a celebração do duplo aniversário (25º e 26º aniversários), num evento onde se pretende assinalar este marco com toda a comunidade associativa.

A melhoria contínua das nossas respostas sociais continua a ser uma das prioridades da AADVDB e só é possível devido à colaboração e empenho da equipa, na concretização da sua Missão e do envolvimento ativo com a comunidade.

## ENTIDADE

Designação	Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga
NIF	503830208
Telefone/Fax	253634792 / 253637130
Email	<a href="mailto:pvlaadvdb@gmail.com">pvlaadvdb@gmail.com</a>

## MISSÃO

Apoiar os deficientes visuais e suas famílias, fomentando a sua reabilitação emocional, capacitação, autonomia e sociabilização e promovendo uma melhor qualidade de vida, através de uma equipa dinâmica e motivada.

## VISÃO



Ser a referência no apoio à deficiência visual, com práticas inovadoras e com elevados padrões de qualidade, construindo uma sociedade solidária e aberta à diferença.

## VALORES

**Apoio** - promover a autonomia e bem-estar

**Humanismo** - dar valor às pessoas

**Respeito** – basear a nossa conduta em princípios éticos

**Altruísmo** – dedicar atenção às necessidades individuais

**Inovação** - incentivar a criatividade individual

**Solidariedade** - compreender, aceitar e ajudar

**Responsabilidade** – ter consciência das nossas ações

**POLÍTICA DE QUALIDADE**

Tendo estabelecido uma Política de Qualidade, que deverá ser implementada interna e externamente na sua totalidade, a Direção da Instituição pretende garantir a sua divulgação e compreensão por parte de todos os seus colaboradores e utentes. Pretende-se, em 2022, alavancar a política de qualidade da instituição, promovendo a implementação dos processos e procedimentos necessários para uma prática profissional cada vez mais transparente e baseada em evidências.

**ANÁLISE ESTRATÉGICA**

<b>Eixos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades</b>	<b>Responsável</b>	<b>Prazo</b>
<b>Sustentabilidade Financeira</b>	Melhorar a sustentabilidade financeira da AADVDB no domínio económico e financeiro.	Campanhas de angariação de fundos, devidamente discutidas e planeadas com as entidades que conosco trabalham neste sentido;	Direção	2022
		Continuação dos esforços de alteração do acordo com a SS;	Direção	2022
		Rentabilização das instalações	Direção	2022
		Maximizar os proveitos; (cotas e formas de as cobrar, multas e donativos)	Direção	2022
		Campanhas de angariação de associados cooperantes que garantam continuidade de colaboração com a Associação	Toda a Direção e todos os colaboradores	2022
<b>Qualidade e Melhoria Contínua</b>	Consolidar os aspetos relativos á qualidade e melhoria contínua	Manutenção de um sistema de Gestão de Qualidade, de acordo com o referencial EQUASS;	Gestor(a) da Qualidade	2022
<b>Recursos Humanos</b>	Ajustar as competências dos colaboradores da AADVDB às necessidades da	Formação, sobretudo interna, no âmbito da Deficiência Visual	Direção e Direção Técnica	2022

	organização e dos seus utentes, respeitando sempre que possível os seus gostos e anseios	Aplicação do inquérito de satisfação dos colaboradores e utentes	Direção Técnica	2022
<b>Higiene e Segurança no Trabalho</b>	Continuar o processo de criação de condições de segurança dentro das instalações da AADVDB	Melhorar a saída de emergência, elaborar planos de evacuação, colaborar com as autoridades competentes nesta área	Gestão da Qualidade	2022
<b>Utentes</b>	Manter um conjunto cada vez mais alargado e geograficamente melhor distribuído de utentes	Pesquisa sistemática a nível distrital de potenciais utentes da AADVDB	Todos os Serviços Técnicos e Direção	2022



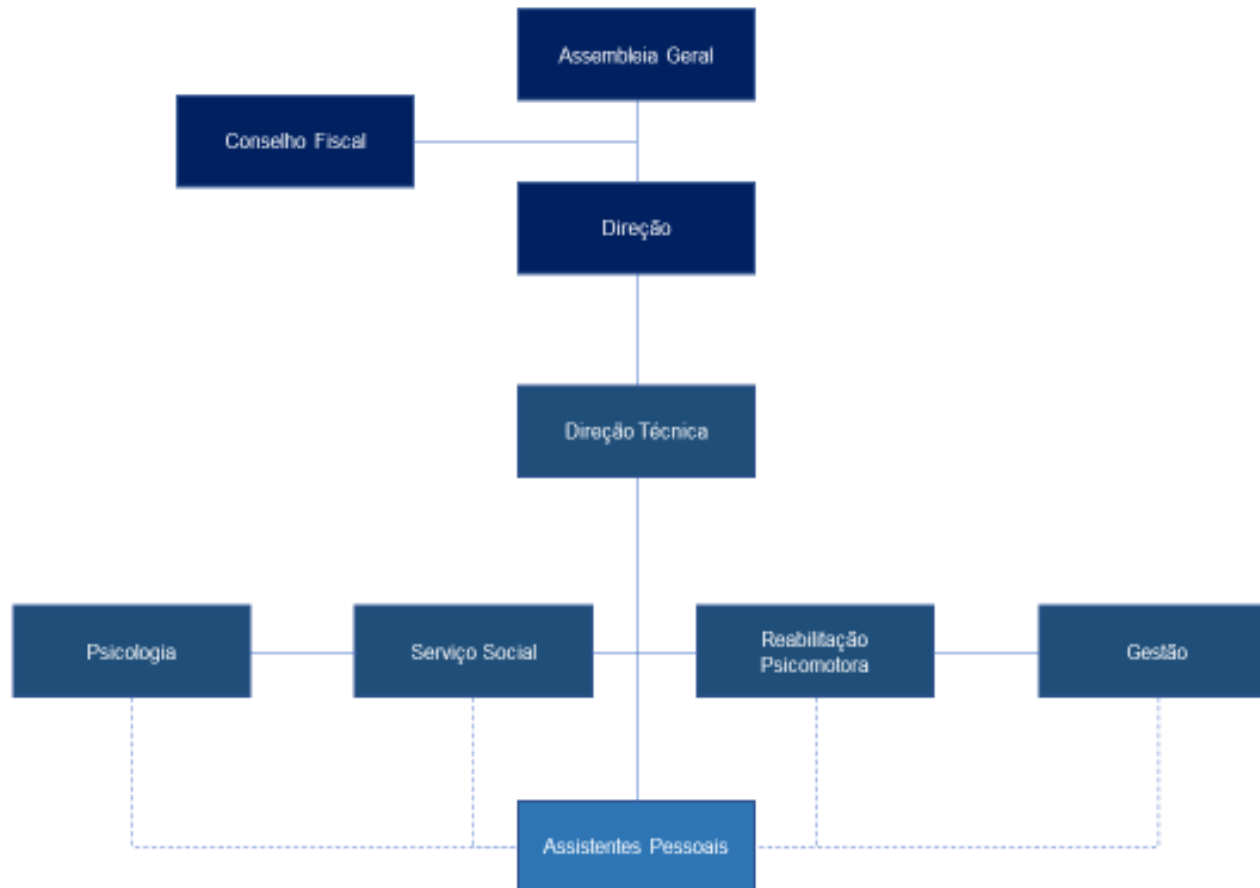
ORGANOGRAMAS



ORGANOGRAMA

CAVI – CENTRO DE APOIO A VIDA INDEPENDENTE DA PÓVOA DE LANHOSO

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DEFICIENTES VISUAIS DO DISTRITO DE BRAGA





## SERVIÇOS

- Reabilitação;
- Animação Sociocultural;
- Psicologia;
- Serviço Social;
- CAVI;
- Transporte.

**ATIVIDADES A REALIZAR**

*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	<b>Humanos:</b> Técnico de Reabilitação, Monitoras;	<b>Materiais:</b> - Polivalente - Piscinas Municipais - Veículos da AADVDB	<b>Financeiros:</b> Combustível	Técnico de Reabilitação	Anual	5 a 6 vezes por mês
	-Hidroginástica							4 vezes por semana
Estimulação Cognitiva em contexto lúdico/ Destreza Manual	- Jogos de memória	Utentes	<b>Humanos:</b> Técnico de Reabilitação				Anual	4 vezes por semana

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de mesa</li> <li>- Jogos de cultura-geral</li> </ul>		<p>Animadora Sociocultural Monitoras;</p> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de cartas</li> <li>- Jogos de tabuleiro</li> <li>- Dominó</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b> Não aplicável</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p> <p>Animadora Sociocultural</p>		
Promover autonomia na locomoção	Sessões de Orientação e Mobilidade	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Técnico de Reabilitação</p> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veículos da AADVDB (quando for serviço externo)</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b> Combustível</p>	Técnico de Reabilitação	Anual	1 vezes por semana
Promover a autoconfiança, aumento da autoestima e independência (AVD'S)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a reconhecer dinheiro;</li> <li>- Aprender a levantar dinheiro;</li> <li>- Aprendizagem do Braille</li> </ul>	Utentes	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitoras;</li> </ul> <p><b>Materiais:</b> Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> -Combustível</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p> <p>Animadora Sociocultural</p>	Anual	1 a 2 vezes por mês

<p>Proporcionar aos utentes a experiência de mergulho (Piscina coberta)</p>	<p>Batismo de mergulho pelo clube CCD Porto</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Técnico de Reabilitação - Monitoras;</p> <p><b>Materiais:</b> - Piscinas Municipais - Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> Combustível</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>A definir</p>	<p>4 atividades</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>4 atividades por semana</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> Animadora Sociocultural</p> <p><b>Materiais:</b> - Régua(guia), esferográfica, cadeiras, sala, mesas</p> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 sessão por semana</p>

<p>Prevenir o desenvolvimento de possíveis doenças</p>	<p>Semana da Saúde</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Animadora sociocultural -Monitora</p> <p><b>Materiais:</b> - Sala, mesas, cadeiras - Calculadora - 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>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>Promover visitas Culturais</p>	<p>Lóbios – Peneda Gerês</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Técnico de Reabilitação -Animadora Sociocultural -Monitoras</p> <p><b>Materiais:</b> -Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> - Combustível</p>	<p>Animadora Sociocultural</p> <p>Corresponsável – Técnico de Reabilitação</p>	<p>Novembro</p>	<p>1 atividade</p>
<p>Promover Visitas Culturais</p>	<p>Visita ao Santuário de Fátima</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> - Equipa</p> <p><b>Materiais:</b> -Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> - Combustível</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Abril</p>	<p>1 atividade</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>- Leitura de Histórias</li> <li>- Audição de Vídeos de interesse motivacional</li> <li>- Debate de temas da atualidade ou de interesse grupal</li> </ul>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> Animadora Sociocultural</p> <p><b>Materiais:</b> - Sala, mesas, cadeiras - Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 atividade mensal</p>

Recordar costumes e tradições	Comemoração dos Santos Populares: Sardinhada	Direção, colaboradores e 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 - Produtos alimentares</p>	Animadora Sociocultural	Junho	1 atividade
	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

<p>Proporcionar aos utentes atividades ao ar livre</p>	<p>Verão em Movimento</p>	<p>Utentes</p>	<p><b>Humanos:</b> -Animadora sociocultural -Técnico de Reabilitação -Equipa</p> <p><b>Materiais:</b> - Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> - Combustível</p>	<p>Animadora Sociocultural</p> <p>Corresponsável – Técnico de Reabilitação</p>	<p>Julho/Agosto/Setembro</p>	<p>3 atividades semanais</p>
<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> - Animadora Sociocultural - Técnico de Reabilitação - Monitoras - Utentes</p> <p><b>Materiais:</b> - Cenários e guarda roupa - Veículos da AADVDB</p> <p><b>Financeiros:</b> -Combustível</p>	<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	<p><b>Apoio Psicológico</b></p> <p>- Intervenção psicológica individual em temáticas como a depressão e ansiedade</p>	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Psicóloga</p> <p><b>Materiais:</b> Gabinete de atendimento e processos dos utentes</p> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	Psicóloga	Anual	10 atendimentos anuais		
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes, apoiando o seu saudável crescimento	<p><b>Apoio Psicossocial:</b></p> <p>- Atendimentos individuais em articulação a Assistente Social</p>	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Psicóloga (em articulação com a Assistente Social)</p> <p><b>Materiais:</b> Gabinete de atendimento e processos dos utentes</p> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	Psicóloga	Anual	3 atendimentos anuais		

Nota: A planificação de atividades para esta resposta social teve em consideração um período de ausência da técnica responsável, por licença de maternidade.

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	<p><b>Atendimento e acompanhamento Social:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Atendimentos individuais;</li> <li>-Aquisição de Ajudas técnicas;</li> </ul>	Utentes e familiares	<p><b>Humanos:</b> Técnico de Serviço Social</p> <p><b>Materiais:</b> Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente</p> <p><b>Financeiros:</b> Não se aplica</p>	Assistente Social	Anual	10 Atendimentos anuais		
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes apoiando o seu saudável crescimento	<p><b>Acompanhamento Psicossocial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visitas Domiciliárias;</li> <li>-Atendimentos individuais em articulação com a Psicóloga</li> </ul>	Utentes	<p><b>Humanos:</b> Assistente Social</p> <p><b>Materiais:</b> Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente</p> <p><b>Financeiros:</b> Combustível</p>	Assistente Social	Anual	3 Visitas Domiciliárias/ Atendimentos Anuais		

Nota: A planificação de atividades para esta resposta social teve em consideração um período de ausência da técnica responsável, por licença de maternidade.

## Área Técnica: CAVI

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> Técnica de Gestão, Técnica de Serviço Social, Técnica de Sociologia e Técnica De Reabilitação Psicomotora</p> <p><b>Materiais:</b> Gabinete de atendimento; processos dos utentes; Transporte</p> <p><b>Financeiros:</b> Transporte - Combustível</p>	Diretora Técnica	Semestral	40 PIAP's concluídos 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>- Sessões de sensibilização</li> </ul>	Técnicos e Assistentes Pessoais	<p><b>Humanos:</b> Formador externo</p> <p><b>Materiais:</b> Computador pessoal/ CAVI</p> <p><b>Financeiros:</b> 500€</p>	Formador externo	Anual	25 horas 50 horas		

<p>Gestão e administração das atividades do projeto CAVI</p>	<p><b>Apoio</b> Acompanhamento dos movimentos financeiros do projeto CAVI</p>	<p>Não aplicável</p>	<p><b>Humanos:</b> Técnica de Gestão</p> <p><b>Materiais:</b> Material de Escritório</p> <p><b>Financeiro:</b> n/a</p>	<p>Diretora Técnica</p>	<p>Mensal</p>	<p>Não aplicável</p>
--	---	----------------------	--	-------------------------	---------------	----------------------

### CONCLUSÃO

As atividades apresentadas foram definidas tendo em conta os planos de intervenção individuais, os quais representam as necessidades de cada utente. No entanto, é de salientar que o plano anual de atividades não é estanque, podendo sofrer alterações sempre que se justifique.

A AADVDB continuará a recorrer aos recursos humanos e materiais que possui para a realização das suas funções, no entanto as campanhas de angariação de fundos e as candidaturas a projetos de cariz social, são um importante vetor na concretização dos seus objetivos. Neste sentido, considerando que as necessidades e expectativas dos nossos utentes são primordiais para a nossa ação social, a AADVDB, à semelhança de anos anteriores, continuará a realizar o seu trabalho na execução de candidaturas a financiamentos para projetos sociais. Para 2022 estão pendentes de aprovação duas candidaturas à execução de dois projetos distintos: com o INR – Instituto Nacional para a Reabilitação, uma candidatura para a realização de várias formações sobre smartphones e TIC com recurso a leitores de ecrã para pessoas com deficiência visual; com a Fidelidade, uma candidatura para a criação de uma rádio associativa. Estas candidaturas a financiamentos externos têm o objetivo de proporcionar um leque cada vez mais versátil de atividades em áreas como o envelhecimento ativo, a inclusão social e a prevenção em saúde.

Em 2022 distinguimos o fim do projeto piloto CAVI - Centro de Apoio à Vida Independente, expectando ainda assim que o mesmo seja prorrogado. Esta resposta social foi essencial para dar resposta a uma necessidade premente, não só dos nossos utentes, mas também de outras pessoas portadoras de deficiência, ao promover a sua autonomia na realização das atividades da vida diária.

Em conclusão, a AADVDB continuará a assegurar a certificação da qualidade dos seus serviços e a trabalhar arduamente para criar condições de trabalho adequadas e favoráveis para o ótimo desempenho dos seus colaboradores.

Esperamos continuar a cumprir com a nossa missão e visão sociais e a proporcionar aos nossos utentes, pelo menos, mais 25 anos de um serviço social de excelência.