

**"A essência do conhecimento consiste em aplicá-lo, uma vez possuído!"**

*Confúcio*

Para o ano de 2025, o Plano de Atividades, procura dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos últimos anos, sendo que, sempre que possível, privilegiamos a introdução de um conjunto de medidas inovadoras, que contempla atividades lúdicas, dinâmicas e criativas a desenvolver ao longo do ano.

As Respostas Residenciais visam promover e disponibilizar condições que contribuam para uma vida com qualidade e a plena integração/inclusão social de pessoas portadoras de deficiência intelectual, realizando atividades que promovam o seu desenvolvimento e/ou a manutenção de competências, numa perspetiva educacional, formativa e integradora.

Sendo que a Organização das Nações Unidas (ONU), definiu que em 2025 se irá comemorar o Ano Internacional da Ciência e Tecnologia Quânticas, considerámos interessante ir ao encontro desta temática e promover a literacia científica dos utentes.

A sociedade atual é eminentemente científica e tecnológica, e todas as pessoas contactam, de forma mais ou menos direta, com diversos equipamentos, que são o reflexo dos avanços e da divulgação da tecnologia. No caso específico, é notório um interesse expressivo neste domínio, nomeadamente através do uso de, *playstations*, computador/tablet e telemóveis. Alguns dos nossos utentes apresentam competências no manuseamento destes equipamentos, contudo um grupo significativo revela poucas aptidões nesta matéria.

Quando falamos em Ciência, não falamos apenas em tecnologia, o mundo em que vivemos é o resultado de vários fenómenos científicos que ao longo dos séculos geraram muitas questões e até validação científica, foram alvos da criação de muitas ideias e mitos. A ciência, através da observação e experimentação trouxe respostas fundamentais para o avanço da humanidade. Também nós queremos que através da observação e da ação, os nossos utentes, desenvolvam, acompanhados ou autonomamente, conhecimento sobre os fenómenos que os rodeiam, sejam eles naturais ou induzidos. Por exemplo, podem questionar-se por que razão nuns dias chove e noutros não, por que é que a Lua não cai para a Terra, por que é que os barcos são tão grandes e pesados e flutuam no mar e uma pedra vai ao fundo.

A procura de respostas e explicações para fenómenos do dia-a-dia que despertam a curiosidade configura-se como contexto favorável ao desenvolvimento da capacidade de pensar cientificamente, o que inclui pensar de forma crítica e criativa.

De modo a alcançar este propósito, consideramos, a necessidade de uma educação em ciências, orientada para a formação de cidadãos capazes de lidar, de forma eficaz, com os desafios e as necessidades da sociedade atual.

Neste sentido, o plano prevê um conjunto de atividades que visam estimular o desenvolvimento cognitivo e emocional, através da realização de experiências estruturadas que decorrem de situações do quotidiano.

#### **ATIVIDADES SOBRE ÁGUA**

Com esta atividade pretendemos atingir vários objetivos, que vão além da simples diversão. Estas são projetadas para estimular a aprendizagem e o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais. Além disso, incentivam a curiosidade natural, promovendo a exploração e a descoberta através da interação.

As atividades com água são também um excelente meio para o desenvolvimento sensorial. Permite a exploração de diferentes texturas, temperaturas e movimentos, o que é essencial para o desenvolvimento do sistema sensorial, melhorando a perceção e a coordenação motora.

Através desta pretendemos ainda, dar oportunidade aos utentes de explorarem aspetos relacionados com os fenómenos de dissolução de diferentes substâncias em água, da separação de misturas através de filtros, da flutuação de diferentes objetos /materiais e da conservação do volume em recipientes com formas diferentes - a realizar interna e no exterior (ex: CAD; Quinta da Serralheira; Museu da Água de Almada)

#### **ATIVIDADES SOBRE FORÇA E MOVIMENTO**

Explorar os fenómenos de equilíbrio numa alavanca e da deslocação de objetos rolantes em rampas alterando-se a inclinação da rampa e o seu revestimento) – a realizar interna e no exterior (CAD;

Quinta da Serralheira; Pavilhão do Conhecimento).

#### **ATIVIDADES SOBRE A LUZ**

Explorar algumas das características da luz, nomeadamente a sua forma de propagação, a formação de diferentes tipos de sombras e as características das imagens formadas em diferentes tipos de espelhos e paredes.

Com estas atividades pretendemos estimular a criatividade e a imaginação, além de ser uma excelente oportunidade para ensinar sobre conceitos de luz. Ao explorar as diferentes formas que surgem, desenvolvem habilidades motoras e cognitivas, promovendo a aprendizagem de maneira divertida e interativa – a realizar interna e no exterior (CAD; Quinta da Serralheira; Pavilhão do Conhecimento; Museu da Arte; Arquitetura e Tecnologia (MAAT); Oceanário de Lisboa).

#### **ATIVIDADES SOBRE OBJETOS E MATERIAIS**

Identificar e compreender as características dos materiais presentes em objetos de uso quotidiano, explorando a origem e o processo de fabricação desses materiais, assim como o modo como são descartados e como podem ser usados de forma mais consciente.

Com as atividades desenvolvidas neste âmbito pretendemos que os utentes verifiquem o comportamento dos diversos materiais perante um íman, de experimentar a capacidade de absorção de diferentes tipos de papel, de experimentar a capacidade de diferentes materiais em conservar mais tempo um cubo de gelo, e de verificar a formação de novas cores através da mistura de plasticina nas três cores primárias - a realizar interna e no exterior (CAD; Quinta da Serralheira; Pavilhão do Conhecimento).

#### **ATIVIDADES SOBRE SERES VIVOS**

Explorar diversas características dos seres vivos (tamanho, forma, cor, fase da vida, local onde se desenvolvem etc.), permitindo fazer a distinção entre fruto e legume, observar a germinação de sementes diferentes, agrupar folhas e formar conjuntos de animais - a realizar interna e no exterior (CAD; Quinta da Serralheira; Estufa Fria-Jardim Botânico de Lisboa; Passeio no Rio Sado; Oceanário).

### ATIVIDADE DE CARÁTER REGULAR

As atividades de caráter regular, ocupam significativamente parte do nosso Plano de Atividades.

Os objetivos a atingir com os utentes do Lar Residencial são distintos dos que nos propomos a alcançar nas Residências de Autonomização e Inclusão 1 e 2, pois as condições/fundamento de cada da resposta e a sua população alvo apresentam características e necessidades diferentes.

### LAR RESIDENCIAL

O Lar Residencial visa promover e disponibilizar condições que contribuam para uma vida com qualidade e a plena integração social de pessoas portadoras de deficiência, realizando atividades inclusivas e que promovam o seu desenvolvimento e/ou a manutenção de competências.

### ORGANIZAÇÃO TÉCNICA

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Calendarização	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
Manter a organização técnica da valência	Assegurar a atualização dos dados dos utentes	Atualização anual dos dados; Atualização anual das participações	Direção Téc Equipa Téc			Dezembro		Processo Individual Mensalidades
	Assegurar que todos os utentes tenham os planos atualizados	Reavaliação semestral dos PI	Direção Téc Equipa Téc			Julho Dezembro		PI
	Assegurar que todas as atividades decorrem de acordo com o planeado	Realização de reuniões	Direção Téc Equipa Téc Equipa Alargada			Sempre que necessário o Mensais		

### PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Localização	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
<b>Apoio à arrumação e limpeza</b>	Estimular a autonomia nas Atividades de Vida Diária (AVD's) e Promover o sentido de responsabilidade	Auxiliar nas tarefas de arrumação e limpeza dos espaços da resposta social: Apoio à cozinha - pôr a mesa, limpar e arrumar a loiça, atividades de culinária; Apoio à limpeza e arrumação dos quartos e espaços comuns - limpar as mesas, varrer, arrumar a sala e fazer a cama; Apoio à lavandaria – dobrar e arrumar a roupa.	Equipa Técnica; Equipa Auxiliar; Utentes	Materiais de cozinha; Materiais de lavandaria; Materiais de limpeza	100% de participação na atividade	Fins de Semana Feriados	Capacidade de iniciativa e autonomia para a realização das tarefas	Registo e monitorização das atividades realizadas diariamente;

### APOIO PSICOSSOCIAL

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Localização	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
<b>Assegurar Apoio Técnico ao Nível Psicossocial</b>	Proporcionar um adequado acompanhamento psicossocial aos clientes e pessoas significativas	Atendimento a clientes e familiares; Realização de Visitas domiciliárias	Equipa Téc			Sempre que necessário	Resposta a todas as solicitações da equipa, colaboradores ou família	Registo de diligências; Observação do estado evolutivo
	Proporcionar um adequado acompanhamento psicológico aos clientes e pessoas significativas	Atendimento a clientes e familiares; Avaliações Realização de Visitas domiciliárias	Equipa Téc			Sempre que necessário	Resposta a todas as solicitações da equipa, colaboradores ou família	Registo de diligências; Observação do estado evolutivo
<b>Dinâmica de Grupo</b>	Promover o diálogo grupal e manter o equilíbrio emocional e social	Discutir temas simples do interesse dos utentes/clientes.	Equipa Técnica; Equipa Auxiliar; Utentes/ clientes.	Material escolar, meios audiovisuais, pen's/cd's.		Ao longo do ano		Registo de diligências; Observação do estado evolutivo
	Promover a orientação temporal	Participar em sessões de orientação temporal e de discussão acerca das atividades a serem realizadas	Equipa Técnica; Equipa Auxiliar; Utentes/ clientes.			Sempre que necessário		Registo de diligências; Observação do estado evolutivo

### SAÚDE

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Duração	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
Assegurar Apoio Técnico ao Nível da Saúde	Promover e implementar ações de vigilância e prevenção ao nível da saúde	Acompanhamento a consultas clínica geral/especialidade Exames e análises médicas; Administração de medicação pontual	Direção Técnica TSS Psicólogo Aj. de Ação Direta			Sempre que necessário	Orientar e acompanhar os clientes	Registos
	Administrar e vigiar o impacto	Terapêutica farmacológica (se necessária)				Diariamente		
	Garantir resposta imediata em situações de emergência	Acompanhamento e/ou encaminhamento para Hospital				Sempre que necessário	Orientar e acompanhar os clientes	Registos notas de alta hospitalar

### ATIVIDADES LÚDICO – RECREATIVAS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Duração	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
Planear e implementar o Plano de Animação e Intervenção Sociocultural (AIS): C.A.S.A.	Promover a participação social e cultural no CAD tendo a AIS como ferramenta multidisciplinar	Desenho e implementação de plano de animação e intervenção sociocultural	Animador Sociocultural Eq. Técnica		Valências da APPACDM Outras IPSS Coletividades Entidades públicas	Planificação: Janeiro Implementação: Ao longo do ano	Satisfação Participação	Plano de animação Plano mensal de atividades Relatório final
Executar a Primeira Proposta do Plano de Animação - Colaborar e Aproximar	<b>AC1) Colaborar:</b> Criar práticas que incentivem e promovam o cuidado dos utentes tendo por base a entajuda e o trabalho de equipa	Criação de ferramentas operacionais internas e externas; Implementação de práticas de colaboração	Animador Sociocultural Eq. Técnica Eq. Auxiliar Utentes	Material e/ou equip. específico para as atividades	Valências da APPACDM	Ao longo do ano	Satisfação Participação Outros produtos finais em formato multimédia	Av. c/ Matriz de Pictogramas Entrevista informal Relatório final
	<b>AC2) Aproximar:</b> Criar laços de proximidade no CAD tendo como os utentes como epicentro destas relações	Ativ. lúdico-recreativas de âmbito sociocultural; Iniciativas de angariação; Celebrações festivas; Ativ. no âmbito da Inclusão Digital; Ativ. socioculturais de construção identitária	Animador Sociocultural Eq. Técnica Eq. Auxiliar Utentes	Material e/ou equip. específico para as atividades	Valências da APPACDM Outras IPSS Coletividades Entidades públicas	Ao longo do ano	Satisfação Participação Outros produtos finais em formato multimédia	Av. c/ Matriz de Pictogramas Entrevista informal Relatório final
Executar a Segunda Proposta do Plano de Animação - Sair e Animar	<b>AC3) Sair:</b> Conhecer a comunidade envolvente ao CAD. Dar a conhecer o CAD à comunidade envolvente.	Particip. em eventos de cariz sociocultural na comunidade e/ou dinâmicas internas; Colónia de Férias; Dinamização do projeto de catering 'Tem'Pêros'; Participação em Projetos INR	Animador Sociocultural Eq. Técnica Eq. Auxiliar Utentes	Material e/ou equip. específico para as atividades	Valências da APPACDM Outras IPSS Coletividades Entidades públicas	Ao longo do ano	Satisfação Participação Produtos finais em formato multimédia	Av. c/ Matriz de Pictogramas Entrevista informal Relatório final
	<b>AC4) Animar:</b> Utilizar a animação como elemento condutor de toda a intervenção.	Conjunto de métodos e metodologias a aplicar em todas as atividades anteriormente descritas	Animador Sociocultural Eq. Técnica Eq. Auxiliar Utentes	Material e/ou equip. específico para as atividades	Valências da APPACDM Outras IPSS Coletividades Entidades públicas	Ao longo do ano	Satisfação Participação Produtos finais em formato multimédia	Av. c/ Matriz de Pictogramas Entrevista informal Relatório final

### ALIMENTAÇÃO

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Frequência	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
Assegurar uma Alimentação Equilibrada	Garantir as condições de higiene e saúde alimentar	Aplicar as normas do HACCP	Diretora técnica Cozinheira Aju. cozinha		Lupa Control	Diariamente	Reclamações	Registo de ocorrências
	Elaborar ementas adequadas às especificidades dos clientes	Elaboração de ementas solicitar parecer do nutricionista; Afixação de ementas com respetivas alterações	Diretora técnica Cozinheira		Nutricionista Centro de Saúde Lupa Control	Semestral	Saúde e bem estar dos clientes	Registo de ocorrências
	Garantir a confeção de refeições com qualidade	Aquisição de produtos de qualidade; Confeção de alimentos	Diretora técnica Cozinheira Aju. cozinha			Diariamente	Saúde e bem estar dos clientes	
	Assegurar a eficiência do Serviço de cozinha	Gestão dos stocks; Ajustamento das quantidades ao número de refeições	Cozinheira		Serv. Adm.	Diariamente	Redução de despesas dos produtos alimentares	Relatório de contas

### APROVISIONAMENTO

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Frequência	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
Assegurar Encomendas, Controlo Produtos, Gestão Stocks	Assegurar uma gestão eficiente das compras (relação qualidade preço)	Análise dos pedidos Realização encomendas Acompanhamento da realização das compras	Diretora técnica Cozinheira Administrativa			Semanalmente	Redução de custos	Relatório de contas
	Dinamizar relação de parcerias com os fornecedores	Seleção de fornecedores Avaliação / Aprovação de fornecedores	Diretora técnica			Ao longo do ano	Avaliação de fornecedores	

### RECURSOS HUMANOS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades/Estratégia	Recursos			Frequência	Avaliação	
			Humanos	Materiais	Parcerias		Indicadores	Instrumentos
<b>Assegurar as Competências dos Colaboradores, Necessárias ao Desempenho Profissional</b>	Proporcionar bons níveis de desempenho nos colaboradores	Definição de objetivos de desempenho Auto avaliação	Diretora Técnica Aj. de Ação Direta Animador sociocultural Psicólogo		Equipa Técnica de Apoio à Direção (ETAD)	Ao longo do ano	Dezembro	Avaliação de Desempenho
	Implementar avaliação desempenho e satisfação do funcionário	Avaliação das competências cognitivas, relacionais e técnicas	Diretora Técnica		ETAD	Sistemática e periódica	Observação Feed-back famílias e clientes	Instru. De registo Questionário formalizado
	Ter colaboradores qualificados	Plano de formação externa e interna	Diretora Técnica Aj. de Ação Direta Animador sociocultural Psicólogo		ETAD	Ao longo do ano	Nº de ações de formação	Relatórios Formação e certificados
	Cumprir normas de higiene, saúde e segurança no trabalho	Consultas Medicina do Trabalho	Diretora Técnica Aj. de Ação Direta Animador sociocultural Psicólogo		ETAD	Anual	Todos os colaboradores fazem exames	Fichas de aptidão
<b>Ter Colaboradores Motivados e Satisfeitos</b>	Envolver os colaboradores em tomadas de decisão e na vida da instituição	Realização de reuniões gerais	Diretora Técnica Aj. de Ação Direta Animador sociocultural Psicólogo		ETAD	Sempre que necessário	Adaptação Motivação	Atas; convívios



**RESIDÊNCIAS DE AUTONOMIZAÇÃO E INCLUSÃO 1 - 2**

AS Residências de Autonomização e Inclusão 1 e 2 consistem em respostas sociais, tendencialmente transitória, centradas no processo de aquisição de competências para a autonomia de pessoas que possuam capacidade para viver autonomamente.

Através de um apoio individualizado, procura-se desenvolver e estimular competências psicossociais e de gestão organizacional para que os utentes adquiram níveis de independência que lhes permitam viver sozinhos sem suporte familiar ao nível das funcionalidades básicas. Por forma a atingir os objectivos foram estipuladas as seguintes actividades de funcionamento:

**COMPRAS, LIMPEZA HABITACIONAL E TRATAMENTO DE ROUPA**

OBJETIVOS	AÇÃO A DESENVOLVER	PERIODICIDADE	RECURSOS HUMANOS
Estimular a autonomia nas Atividades de Vida Diária (AVD's);	Elaborar lista de compras	Semanal	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
Acompanhar e orientar na aquisição de bens para o desenvolvimento das tarefas	Comprar produtos de higiene	Semanal	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
Adquirir competências organizacionais domésticas e promover o sentido de responsabilidade	Arrumação e limpeza do espaço	Diária	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Utilização adequada dos produtos	Diária	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Tratamento de roupa (separar, lavar, estender e passar a ferro)	Diária	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores

### ALIMENTAÇÃO

OBJETIVOS	AÇÃO A DESENVOLVER	PERIODICIDADE	RECURSOS HUMANOS
Adquirir conhecimentos deculinária	Adquirir noções sobre composição nutricional dos alimentos	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Conhecer roda dos alimentos	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Comprar alimentos	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Fazer lista de compras	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
Aquisição de competências para preparação de alimentos Estimular a motricidade fina	Preparar os alimentos ( cortar carne, arranjar peixe e legumes...)	Diariamente	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
Autonomia na confecção de refeições	Cozinhar com supervisão		Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores

### HIGIENE PESSOAL

OBJETIVOS	AÇÃO A DESENVOLVER	PERIODICIDADE	RECURSOS HUMANOS
Adquirir Competências ao nível da Higiene Pessoal	Ação de Formação sobre a importância de uma boa higiene para a saúde	Anual	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Elaboração de um plano diário com rotinas de higiene	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Banho	Diariamente	Ajudantes de Ação Direta
	Higiene íntima	Diariamente	Ajudantes de Ação Direta
	Higiene oral	Diariamente	Ajudantes de Ação Direta

**SAÚDE**

OBJETIVOS	AÇÃO A DESENVOLVER	PERIODICIDADE	RECURSOS HUMANOS
Garantir saúde física e psicológica	Acompanhamento regular/sempe que necessário a consultas, urgências e exames médicos	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Requisição e levamento de receituário	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
	Levantar receituário na farmácia	Sempre que necessário	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores
Cumprir o guia terapêutica	Administração medicamentosa	Diariamente	Ajudantes de Ação Direta e Técnicos Superiores

**PROJETOS E ATIVIDADE EXTRAORDINÁRIA****Tem Pêros**

O Tem Pêros foi criado em 2019, é um projeto de “catering inclusivo” que desde o início foi muito bem aceite pela comunidade. Em pouco tempo conseguimos atingir vários dos nossos objetivos, capacitação das nossas jovens, melhoria da auto-estima, desenvolvimento das suas competências, inclusão social e laboral, promoção e valorização da pessoa com deficiência intelectual e da APPACDM de Setúbal.

Como resultado da paragem forçada, devido ao COVID, sentimos que perdemos algum do dinamismo que já tínhamos adquirido, mas por ser um projeto que muito nos orgulha, continuamos empenhados em sair da zona de conforto e engrandecer lo. Neste sentido, concorreremos ao Programa de Projetos Financiados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR) com o propósito de obtermos apoio financeiro para fazer crescer o Tem Pêros. Se a nossa candidatura for aprovada, temos pela frente um ano promissor de muito “trabalho” e de muitas alegrias, contudo só é possível fazer um plano pormenorizado depois dos resultados do concurso. Mesmo que não haja financiamento é nossa intenção continuar a trabalhar para o desenvolvimento e promoção deste projeto e para a consolidação dos seus objectivos.

#### **Botão Azul**

Um projeto que surge no âmbito da candidatura a Projetos Financiados pelo INR, apesar de estarmos conscientes da dificuldade em mantê-lo nos moldes originais, consideramos muito importante continuarmos a dar o nosso melhor para a sua manutenção e consolidação.

#### **Colónia Férias**

O lazer também é trabalho! No lazer divertimo-nos, socializamos, adquirimos conhecimento, desafiamos as nossas fragilidades, estimulamos as nossas competências, damos-nos a conhecer e conhecemos “novos mundos”. Esta é uma atividade que nos põe ao nível das famílias nucleares, a “família das respostas residenciais”, tem orgulho em conseguir, desde 2013, proporcionar um momento de relaxamento tão gratificante para os nossos utentes e para a promoção de toda uma instituição, porque somos o rosto de todos os centros, de todos os colaboradores e de uma **Missão**

#### **AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES E PROJETOS**

O processo de avaliação serve para facilitar a adaptação das atividades ao ritmo da motivação e dos interesses individuais do grupo.

Para esta avaliação deverão ser utilizados mecanismos específicos, como a ficha de monitorização e a avaliação dos níveis de participação e de interesse por utente. Para este efeito é importante que o processo de avaliação se realize semanalmente pelas Ajudantes de Ação Direta e Animador Socio-cultural e mensalmente pela Direção Técnica. Dos resultados dessas avaliações serão feitas as alterações/adaptações aos objetivos definidos no Plano de Intervenção com vista ao cumprimento dos objetivos estabelecidos, nomeadamente a aquisição das competências e autonomia.