

CURSO DE LICENCIATURA EM TERAPIA OCUPACIONAL

UC ANÁLISE E ADAPTAÇÃO DE ATIVIDADES II

Programa de Treino em Atividades da Vida Diária
Caderno nº I

Texto de Apoio à Unidade Curricular

Índice

1. Introdução	2
2. Fundamentação teórica	3
Bibliografia	5

1. Introdução

A Unidade Curricular (UC) de “Análise e Adaptação de Atividades II” descreve a análise e adaptação de atividades e relaciona-a com o raciocínio clínico e o processo de Terapia Ocupacional nas diferentes áreas e competências de desempenho, no contexto da função motora, cognitiva, psicossocial e ao longo da vida, em diferentes contextos de prática direcionando-o para a população adulta.

Pretende-se, entre outros objetivos, que o aluno:

1º/ Consiga selecionar atividades e ocupações adaptadas e graduadas, relevantes e significativas que suportem os objetivos de intervenção, em diferentes áreas de desempenho e contextos de prática;

2º/ Consiga selecionar tarefas, atividades e ocupações adequadas às necessidades e expectativas do cliente que promovam a participação.

Apresenta-se um exemplo de programa de intervenção em Saúde Mental no âmbito das atv. básicas e instrumentais da vida diária, para que o aluno possa utilizá-lo em contexto de sala. No entanto e caso o aluno pretender fazer uso do mesmo, deverá realizar as adaptações pertinentes, conforme avaliação efetuada aos clientes ou potenciais utilizadores.

Assim sendo, o objetivo fundamental deste primeiro caderno para a UC de Análise e Adaptação de Atividades II, é permitir que o aluno consiga analisar as tarefas e ocupações relacionadas com as diferentes áreas de desempenho ocupacional, tendo em conta as competências de desempenho e os fatores inerentes ao cliente, de forma a identificar e selecionar as atividades e ocupações adaptadas e graduadas, relevantes e significativas, que suportam os objetivos da intervenção.

Este Caderno nº 1 está direcionado para intervir junto de pessoas do sexo masculino com moderado grau de incapacidade psicossocial por doença mental grave e estabilizados clinicamente. Como foi referido no parágrafo anterior, o programa deverá ser aplicado após uma adequada contextualização da intervenção clínica. Pretende-se, desta forma, favorecer o processo de recuperação, com recurso à intervenção ocupacional no âmbito das Atividades da Vida Diária e, desta forma, facilitar ainda mais a integração comunitária e consequentemente, a qualidade de vida dos participantes.

2. Fundamentação teórica

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é descrita como “*um estado de completo bem-estar físico, mental e social*”, que nos permite corresponder positivamente aos problemas pessoais ou sociais que possam surgir.

Para esta definição existem 3 componentes essenciais, nomeadamente o bem-estar, o funcionamento efetivo do indivíduo, e o funcionamento efetivo da sociedade. Para a OMS, a saúde mental e o bem-estar são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e interpessoal do ser humano (Suamaral, 2016). A saúde mental envolve um funcionamento eficaz nas atividades diárias, resulta em atividades produtivas (trabalho, escola, cuidado), relacionamentos saudáveis e capacidade de adaptação à mudança e de enfrentar adversidades (OMS, 2011).

Por outro lado, as doenças mentais são condições de saúde que envolvem mudanças emocionais, comportamentais ou a nível do pensamento, podendo ainda resultar da combinação das mesmas, interferindo assim com as atividades sociais, de trabalho e/ou familiares do indivíduo, que podem surgir devido a fatores genéticos, biológicos e psicológicos, bem como a condições sociais adversas e fatores ambientais.

Os problemas de saúde mental são cada vez mais comuns e são considerados um dos principais fatores que originam limitações funcionais ou incapacidade em todo o mundo. Os estudos epidemiológicos revelam que 10 a mais de 30% da população adulta sofre de doença mental, nomeadamente perturbações do humor, como depressão ou ansiedade (Lam & Riba, 2016).

Nestes indivíduos, nomeadamente utentes em contexto institucional psiquiátrico, por vezes o isolamento e a falta de higiene/autocuidados destes, formam um grande marco (Mostazo & Kirschbaum, 2003). Nesta perspetiva, pode-se referir que há uma diminuição da prática de atividades que os indivíduos realizam em prol de si próprio, para manter a sua saúde e o bem-estar. Estas atividades referem-se à capacidade de a pessoa cuidar dela própria, no que se refere às atividades básicas da vida diária, nomeadamente à alimentação, higiene e aparência, assim como atividade física e comportamento de precaução e procura de saúde.

Além disto, as doenças mentais são a principal causa de incapacidade durante os anos em que um adulto é considerado produtivo. Indivíduos com problemas mentais

não só experienciam uma diminuição na produtividade devido à incapacidade, como também apresentam riscos elevados de morte prematura devido a comportamentos associados à própria doença (Lam & Riba, 2016).

Existe uma crença generalizada de que não é possível tratar perturbações mentais, ou que as pessoas que delas sofrem são difíceis, pouco inteligentes ou incapazes de tomar decisões. Tal estigmatização pode levar a maus-tratos, rejeição e isolamento, e privar as pessoas afetadas de cuidados médicos e apoio (Mostazo & Kirschbaum, 2003).

Posto isto, estes indivíduos acabam por sofrer uma desvantagem social, acabando por dar assim origem a uma diminuição das suas capacidades funcionais, cognitivas, de relacionamento, de adaptação social e desempenho profissional. Isto pode ser contornado utilizando várias técnicas, utilizadas na Terapia Ocupacional, tal como a Reabilitação Psicossocial, através do ensino direto de competências, o treino e uso das mesmas, e a coordenação e modificação de recursos. Assim sendo, o ensino direto de competências consiste em instruir diretamente ao utente a competência necessária, através de modelagem e moldagem. Por sua vez, o treino e uso de competências é o momento em que o utente tem a oportunidade de desenvolver as competências necessárias. Por fim, a coordenação e modificação de recursos consiste em articular todos os meios/recursos existentes junto do utente, coordenando-se com os atuais, ou criando outros novos. O objetivo deste modelo é a integração do utente na comunidade, destacando os seus pontos fortes e as relações interpessoais (Anastácio & Furtado, 2012; Hirdes, et al., 2004; Marques & Queirós, 2012; Teixeira, Santos et al., 2009).

Nesta perspetiva, a reabilitação psicossocial apresenta-se como um conjunto de atividades capazes de oferecer condições amplas de recuperação dos indivíduos, ajudando-os a ultrapassar suas limitações e incapacidades e promover o autocuidado, a fim de promover uma melhor qualidade de vida. Na saúde mental, esta perspetiva tem como objetivo reabilitar, recuperar e auxiliar o utente dentro de suas limitações individuais, incluindo a prática centrada no cliente e uma relação colaborativa entre o técnico e o utente (Jorge, 2006).

As abordagens da reabilitação psicossocial são uma importante componente na intervenção, referindo-se a um conjunto de intervenções sociais, educacionais,

ocupacionais, comportamentais e cognitivas utilizadas para melhorar o desempenho dos pacientes e facilitar sua reinserção na sociedade. Essas intervenções têm demonstrado sucesso na redução dos sintomas psiquiátricos, no ajustamento social, na prevenção de recaídas e na aderência ao tratamento. As atividades de reabilitação objetivam o desenvolvimento de uma série de competências relacionadas com diversas atividades, nomeadamente às atividades comuns da vida diária (Vidal et al., 2008).

Bibliografia

- Anastácio, C.C., Furtado, J.P. (2012). Reabilitação Psicossocial e Recovery: conceitos e influências nos serviços oferecidos pelo Sistema de Saúde Mental. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v.4, p. 72-83.
- Hirdes, A., Kantorski, L. (2004). Reabilitação psicossocial: objetivos, princípios e valores / Psychosocial rehabilitation: objectives, principles and values. *Rev. Enferm. UERJ*; 12(2):217-221,
- Jorge, M. (2006). Reabilitação Psicossocial: visão da equipe de Saúde mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 59(6).
- Lam, L. C., & Riba, M. (2016). *Physical Exercise Interventions for Mental Health*. Cambridge University Press.
- Marques A, Queirós C. (2012). *Guia Orientador do Processo de Reabilitação Psiquiátrica*. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial - FPCEUP/ESTSIPP
- OMS (2011) - *Saúde mental, nova concepção, nova esperança: relatório sobre a saúde no Mundo*. Genebra: OMS.
- Teixeira C, Santos E, Abreu MV, Gonçalves P. (2009). Reabilitação psicossocial de pessoas com esquizofrenia: estudo de caso. *Psychologica*, 50.
- Vidal, C., Bandeira, M., & Gontijo, E. (2008). Reforma psiquiátrica e serviços residenciais terapêuticos. *Jornal Bras Psiquiatrico*, 70-79.

PROGRAMA DE TREINO NAS ATIVIDADES BÁSICAS E INSTRUMENTAIS DA VIDA DIÁRIA

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

- As atividades básicas da vida diária são aquelas que estão relacionadas com os nossos autocuidados (cuidado do nosso corpo), e que aprendemos desde a infância, sendo fundamentais para viver num mundo social.
- As atividades instrumentais são para apoio à vida diária em casa e na comunidade.

QUAIS SÃO ESSAS ATIVIDADES?



MÓDULO PRÁTICO

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com as atividades da vida diária, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância das mesmas.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Papel de cenário- Computador- Projetor- Powerpoint
Atividade Principal	Inicialmente, o terapeuta deverá fazer uma explicação acerca das atividades da vida diária (AVD's), explicando o que são e qual a importância das mesmas. De seguida irá passar-se para a parte prática da sessão, em que os terapeutas deverão imaginar um hipotético doente internado no hospital, sendo que os utentes deverão discutir entre eles, desenhando posteriormente num papel de cenário, o que deveriam fazer para tratar desse doente (ex alimentar, fazer higiene, etc), de modo a descobrirem quais são as atividades da vida diária.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre a atividade realizando uma pequena discussão sobre as AVD's, bem como a importância das mesmas. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.



- DICAS PARA POUPAR -

1. **Registe todas as despesas:** Aponte todos os seus gastos. É a única forma de descobrir onde está a gastar a mais para conseguir fazer os cortes necessários.
2. **Organize as suas compras:** Prepare uma tabela com indicações dos produtos que precisa comprar. Leve-a consigo quando for às compras, e compre apenas aquilo que tem na sua lista
3. **Deixe de fumar/Reduza no tabaco:** Fumar além de ser prejudicial para a sua saúde, é um hábito que sai muito caro.
4. **Aplique a regra dos 10 segundos:** Nas compras, imediatamente do local, sempre que adicionar ao seu carrinho/cesto um produto, pare por 10 segundos e pergunte-se se realmente precisa dele. Se não conseguir encontrar uma boa resposta, coloque-o de volta na prateleira. Este pequeno hábito irá impedi-lo de fazer compras por impulso e, claro, fazê-lo poupar dinheiro

ATIVIDADE

Nesta atividade, serão distribuídos folhetos publicitários de diversos hipermercados, tubos de cola, tesouras, canetas e folhas de papel A4 brancas. Com este material, os utentes deverão recortar dos folhetos tudo o que necessitariam para realizar as suas higiene pessoal. Após terminarem, cada utente terá de somar todos os preços, para que se consiga fazer uma estimativa do valor real que irá gastar.



Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com a gestão financeira, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância da mesma.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Folhetos de supermercado- Cola- Tesouras- Folas A4- Canetas
Atividade Principal	Nesta sessão, inicialmente, o terapeuta devesse explicar o que é a gestão financeira, bem como a sua importância, dando assim algumas dicas para poupar dinheiro. Seguidamente serão distribuídos pelos utentes folhetos de supermercados em que os mesmos terão que procurar e recortar os produtos que necessitam para realizar a sua higiene pessoal. Após terminarem, cada utente terá de somar todos os preços, para que consiga fazer uma estimativa do valor real que irá gastar.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre a gestão financeira, bem como recordar algumas dicas para pouparmos e juntarmos mais dinheiro para o nosso dia-a-dia. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

Lista de compras - Produtos de higiene

Shampoo_____	<input type="checkbox"/>
Gel de banho_____	<input type="checkbox"/>
Sabonete_____	<input type="checkbox"/>
Desodorizante_____	<input type="checkbox"/>
Escova de dentes_____	<input type="checkbox"/>
Pasta de dentes_____	<input type="checkbox"/>
Fio dentário_____	<input type="checkbox"/>
Lenços _____	<input type="checkbox"/>
Corta unhas_____	<input type="checkbox"/>
Pente _____	<input type="checkbox"/>

LISTA DE COMPRAS

Deverá ser fornecida a cada utente uma *check-list* de produtos essenciais ao dia-a-dia de cada individuo, sendo que cada um, deverá fazer um balanço daquilo que tem e não tem, assinalando o que precisam de comprar, para mais tarde o fazer.

Data: __/__/____

Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com a gestão financeira, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância da mesma.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	
Atividade Principal	Nesta sessão, inicialmente, o terapeuta deverá explicar os benefícios da realização de uma lista de compras, antes de ir a qualquer supermercado. Seguidamente, nos quartos dos utentes, estes deverão retificar aquilo que já têm ou que precisam para a realização da sua higiene pessoal, assinalando estes últimos na <i>checklist</i> que lhes vão ser entregues.	- <i>Checklist</i> de compras - Canetas
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre a gestão financeira, nomeadamente a necessidade da realização de uma lista de compras antes de as fazer. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

“VAMOS ÀS COMPRAS”

Juntamente com algum técnico da instituição, os utentes deverão dirigir-se ao supermercado mais próximo e realizar as compras do que terão escrito na lista, na sessão anterior.



Data: __/__/____

Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com a gestão financeira, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância da mesma.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	- Dinheiro - Carrinha - <i>Checklist</i> da sessão anterior
Atividade Principal	Nesta sessão, os utentes terão oportunidade, juntamente com o terapeuta, de se dirigir a um supermercado para poderem comprar os produtos assinalados na <i>checklist</i> na sessão anterior, para que possam realizar a sua higiene pessoal.	
Conclusão	Por fim, os utentes deverão regressar à instituição, arrumando os seus produtos nos seus armários.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.



BANHO

IMPORTÂNCIA DO BANHO

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com o banho, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância e benefícios do mesmo.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Computador- Projetor- Power-point
Atividade Principal	Inicialmente, o terapeuta deverá lembrar o tema atividades da vida diária (AVD's), explicando o que são e qual a importância das mesmas. De seguida, o terapeuta deverá dar ênfase ao banho, explicando, mais uma vez, a sua importância e benefícios que o mesmo traz. Deverá ainda ser discutido com os utentes algumas curiosidades acerca do mesmo, com o intuito de incentivar os utentes para tal, bem como de consolidar os conhecimentos adquiridos na sessão.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre o banho, bem como a importância e os benefícios do mesmo. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

DEVEMOS TOMAR BANHO?

- O banho diário é uma atividade muito importante para o ser humano. Não só nos higieniza, como nos protege contra possíveis doenças e transmite uma aceitação para a sociedade.
- A pele, o maior órgão do corpo humano, funciona como uma barreira natural contra a entrada de micro-organismos. Esta contem diversas bactérias, denominadas comensais, que nos protegem contra a entrada de outros seres vivos, causadores de doenças. Entretanto, quando há um aumento do número destas células, a pele pode ser danificada.
- Com o banho nós conseguimos equilibrar a presença destas bactérias comensais na pele. Existindo este equilíbrio evitam-se que outros micro-organismos perigosos à saúde fiquem na pele.
- A principal causa desta superpopulação é a alteração do pH da pele, por exemplo o suor e oleosidade excessiva da pele. O mau cheiro, é o indicador que não se está a verificar o talequilíbrio.

PUZZLES

Em pequenos grupos, os utentes deverão montar 11 puzzles acerca da sequência do banho, juntando-os todos posteriormente, ordenando-os pela ordem correta



Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com o banho, nomeadamente acerca da sequenciação do mesmo.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	
Atividade Principal	Nesta atividade, serão distribuídas peças de puzzles, que os utentes terão que construir. Depois de perceberem que os mesmos se referem às etapas da sequenciação do banho, os utentes terão que ordenar corretamente os puzzles por eles construídos, formando a sequência do banho, associando também os utensílios necessários para tal.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre o banho, bem como a importância e os benefícios do mesmo. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

HIGIENE PESSOAL E APRUMO

BARBEAR - IMPORTÂNCIA

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

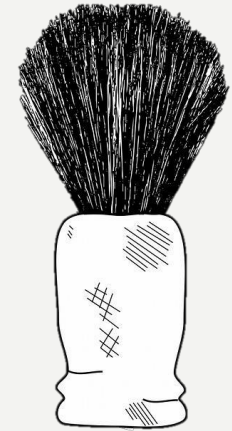
Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com o barbear, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância e benefícios e utensílios do mesmo.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Computador- Projetor- Power-point
Atividade Principal	Inicialmente, o terapeuta deverá lembrar o tema atividades da vida diária (AVD's), explicando o que são e qual a importância das mesmas. De seguida, o terapeuta deverá dar ênfase ao barbear, explicando a sua importância e benefícios que o mesmo traz. Os utentes deverão ainda visualizar um vídeo que explica como devemos barbear. Deverá ainda ser discutido com os utentes outros temas acerca do barbear, com o intuito de incentivar os utentes para tal, bem como de consolidar os conhecimentos adquiridos na sessão.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre o barbear, bem como a importância e os benefícios do mesmo. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

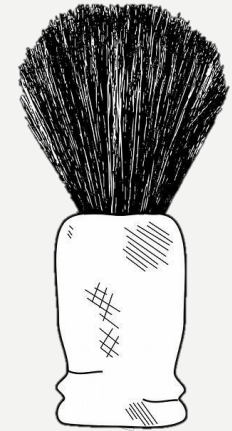
Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

DEVEMOS BARBEAR?



- A falta de barbear e o crescimento da barba provoca um aumento da acumulação de poeiras que podem ser ingeridas durante a alimentação se a barba não for bem cuidada e higienizada.
- Barbas grandes tendem a provocar comichão, causando desconforto, em especial no verão.
- Barbas grandes necessitam de diversos cuidados de forma a manterem-se saudáveis e limpas, nomeadamente o uso de shampoo e condicionados para a barba, o uso de óleos de forma a hidratar e ainda aparar frequentemente de forma a que esta cresça saudável.

DEVEMOS BARBEAR?



- Ajuda a remover restos de peles mortas que se acumulam em volta do pelos e que são difíceis de remover apenas com a lavagem da cara.
- Ajuda a prevenir infeções da pele uma vez que maioria dos gel/ espuma de barbear possuem antissépticos.
- O barbear ajuda a melhorar a aparência e reduz aparecimento de pelos encravados.

COMO BARBEAR?



<https://www.youtube.com/watch?v=ev2A84ocHaQ>

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com o barbear, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância e benefícios e utensílios do mesmo.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	
Atividade Principal	Inicialmente, o terapeuta deverá lembrar o tema atividades da vida diária (AVD's), explicando o que são e qual a importância das mesmas. De seguida, o terapeuta deverá dar ênfase ao barbear, fazendo uma pequena discussão acerca da sequência e utensílios necessários para o mesmo. De seguida, os utentes deverão executar uma sopa de letras, onde terão que procurar palavras relacionadas com os utensílios necessários para se poderem barbear..	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- "Sopa de Letras"
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre o barbear, bem como a importância e os benefícios do mesmo. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

SOPA DE LETRAS

Gillete

Espuma

Máquina de Barbear

After Shave

Barbeiro

Navalha

Cadeira

Pincel

Toalha

PALAVRAS A ENCONTRAR

Sequenciação das palavras por ordem de utilização

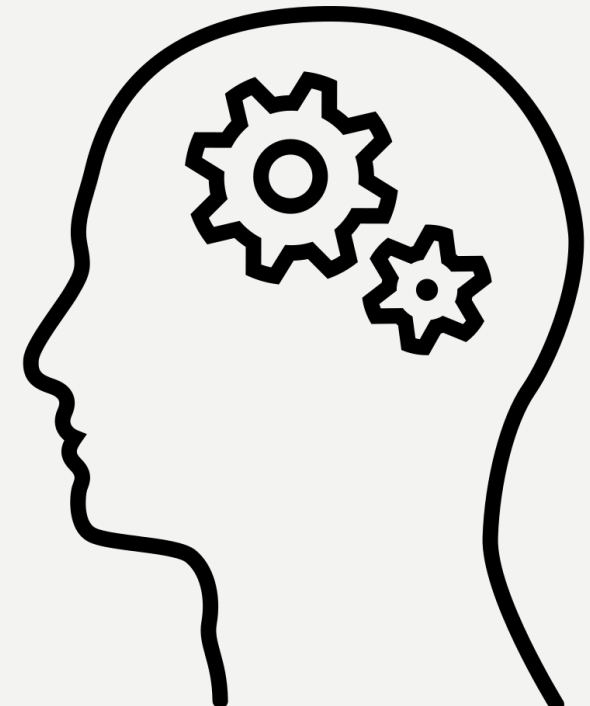
Prof^o Francisco Javier Vidal Barrantes



F J K R F M A Q U I N A D E B A R B E A R Q R T
B G T U P K L R H P S L Ç R T G S N M B F F R T
A C G T E Y N H J R E A T U Q H P I L T U B V M
S N K T R H N J U T E A A C V O P R A X B U T M
N E R O T D A S F T H K F P U D B T E R A C Z C
L I T A J Q A C Z M H T T E U C B I E Z P K A A
F R V L T R G I L L E T E N T U H G D R A J T D
R F E H P K M N O F D S R L H T E A A G T N D E
Q S A A F U U R R H I D S B D L M G F T A C T I
P F R T B S I B Y S N Y H J U U A E O M O G A R
V T U H S E M U T M I S A U P J K N T R E Q T A
N U P Ç B Z D F T N B H V S T B G S K O A V T U
Y U R R H J T U I P K M E A R T V F E T P L B V
R B A E F G T N F D A B V D T P U I L D A T V A
G B R B H T N A V D E T L P R T B A E N I R H J
F A C L R V T A E V G H P Q A Z N A V A L H A H
T H B J I A U P L E A C F T E V T N H T A V J O
P E T V A B Y P I N C E L A B I M R T A L D N A

JOGO DA MEMÓRIA

Nesta atividade as cartas do jogo devem encontrar-se posicionadas com as imagens viradas para cima de forma a que os utentes tentem memorizar onde se encontram os diferentes pares. Em seguida as cartas serão voltadas com a imagem para baixo e será solicitado aos utentes que, um de cada vez, virem duas cartas tentando que estas sejam iguais. Se foram iguais os utentes deverão recolher as cartas de forma a que no final se verifique quem foi capaz de memorizar a posição do maior número de cartas iguais.



Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com o barbear, fazendo assim educação terapêutica acerca da importância e benefícios e utensílios do mesmo.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	- Cadeiras - Mesas - Cartões para o jogo da memória
Atividade Principal	Inicialmente, o terapeuta deverá lembrar o tema atividades da vida diária (AVD's), explicando o que são e qual a importância das mesmas. De seguida, o terapeuta deverá dar ênfase ao barbear, fazendo uma pequena discussão acerca da sequência e utensílios necessários para o mesmo. De seguida, os utentes deverão executar, entre todos, o jogo da memória, com recurso a cartões com imagens de utensílios para o barbear, que estarão voltados para baixo sendo que, à vez, cada utente deverá virar um par de cartões que achem que terão imagens iguais.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre o banho, bem como a importância e os benefícios do mesmo. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

VESTIR

ADEQUAÇÃO DO VESTUÁRIO



JOGO DAS SETAS

Os utentes deverão realizar o “tiro ao alvo”, sendo que, aos números estarão associadas peças de vestuário, que os utentes deverão, após cada lançamento, referir a que altura do ano se adequa a peça de roupa em que acertou.

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com a adequação do vestuário.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	
Atividade Principal	Nesta atividade deverá ser pedido aos utentes que realizem o jogo do tiro ao alvo, sendo que a cada numero presente no alvo corresponde a uma peça de roupa. Assim sendo, os utentes deverão identificar a que estação do ano se adequa cada peça de roupa. Todos os utentes deverão jogar o jogo, identificando assim todas as peças de roupa e a quês altura do ano se adequam.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Alvo- Legenda com roupa- Dardos
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre a atividade realizando uma pequena discussão sobre a altura do ano a que se adequam as peças de roupa referidas durante a sessão. Caso alguma das peças de roupa não saiam, estas deverão ser referidas neste momento da sessão. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.



“VAMOS ARRUMAR”

Cada utente deverá fazer um desenho exprimindo como acha que deve estar o seu armário arrumado, sendo posteriormente afixado no mesmo, para ajudar cada utente a manter sempre o seu armário arrumado.

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com a organização do vestuário bem como a sua arrumação nos armários.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	
Atividade Principal	Nesta atividade deverá ser pedido aos utentes que realizem uma representação do seu armário e da forma como o mesmo deve ser organizado de forma a mante-lo arrumado e manter a roupa apresentável e cuidada. Caso algum utente apresente dificuldades em definir uma forma adequada de organizar o seu armário, este deverá ser auxiliado tanto pelo terapeuta como pelos restantes utentes. No fim, cada utente deverá apresentar a forma como organiza o seu armário, realizando as alterações necessárias.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Desenho do armário para cada utente- Lápis de cor
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre a atividade realizando um resumo da forma mais adequada de arrumar os armários, evidenciando ainda a importância da realização desta tarefa, bem como o facto de os utentes poderem utilizar o desenho produzido como guia orientados para manterem o seu armário organizado. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras, brainstorming.

Data: __/__/____ Duração: 1 hora

Local: Serviço de Reabilitação Psicossocial

Participantes: _____

Terapeuta responsável: _____

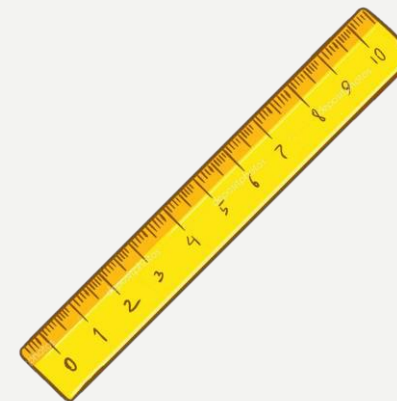
Objetivos da sessão: Os principais objetivos desta sessão são a estimulação cognitiva, bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com a organização do vestuário bem como a sua arrumação nos armários.

Temas:	Atividades/Exercícios	Recursos:
Introdução	A sessão será iniciada com a saudação dos elementos do grupo, passando seguidamente à apresentação dos utentes e do terapeuta, lembrando o nome dos colegas presentes na sala, de forma a promover a coesão grupal deverá ser solicitado aos utentes que refiram o nome uns dos outros, sendo que quando não souberem devem perguntar diretamente aos colegas. Seguidamente deve ser questionado aos utentes como os mesmos se sentem, em que dia, mês e dia da semana nos encontramos passando posteriormente à atividade principal.	<ul style="list-style-type: none">- Cadeiras- Mesas- Cartão- Fico cola larga- Tesoura ou x-ato
Atividade Principal	Nesta atividade deverá ser pedido aos utentes que produzam juntamente com o terapeuta e seguindo as instruções do mesmo, uma estrutura em cartão que será utilizada posteriormente pelos utentes para facilitar a dobragem da roupa. Após a construção da estrutura os utentes deverão visualizar um vídeo com uma demonstração de como os utentes poderão utilizar o material que construíram, devendo em seguida experimentar com uma peça de roupa.	
Conclusão	De forma a terminar a sessão, deve ser realizada uma reflexão sobre a atividade referindo a importância de manter a roupa bem dobrada e organizada, melhorando a aparência dos indivíduos. É ainda importante nesta fase realizar um resumo sobre a forma como os utentes devem utilizar a estrutura produzida na sessão. Por fim, deverá ainda ser questionado aos utentes se gostaram da sessão, terminando assim a mesma ajudando os utentes a regressar ao salão.	

Técnicas/Estratégias: modelagem, moldagem, reforço positivo, feedback, escuta ativa, pistas verbais, pistas visuais e instruções simples e claras.

MATERIAL:

- Retângulos em cartão:
 - 72 x 35 cm (1x)
 - 72 x 25 (2x)
 - 25 x 36 (1x)
- Fita cola larga
- Régua
- X-ato





Passo 1: Cortar os cartões



Passo 2: Alinhar o cartão mais pequeno sobre o cartão maior, deixando a mesma largura dos dois lados



Passo 3: Fixar a aba central

(vídeo)



Passo 4: Fixar a abas laterais

(vídeo)

1



**POLITÉCNICO
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR
DE SAÚDE

Bom trabalho!