

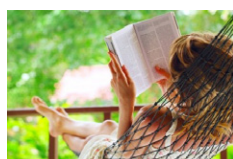
NÚMERO XXVI | 3º TRIMESTRE | SETEMBRO 2016

news CERCIOEIRAS

editorial

## LAZER

PEDIRAM-ME PARA ESCREVER SOBRE O LAZER E ENQUANTO O FAZIA, VÁRIAS IMAGENS E MOMENTOS DISPARARAM NA MINHA CABEÇA. MEMÓRIAS... TODAS ELAS DE PRAZER, MAS, TAMBÉM DIFERENTES EM INTENSIDADE E AÇÃO. UMAS CALMAS, DE DESCANSO, OUTRAS, DE DIVERSÃO, PARTILHA E MOVIMENTO.



Na procura de uma definição, lazer é o tempo livre, de ócio, que uma pessoa dispõe. É o conjunto de ocupações que desenvolvemos de livre vontade e como nos apetece.

O lazer exclui a satisfação de necessidades básicas, como comer, beber e dormir, assim como, obrigações laborais, aparecendo fora do horário de trabalho ou no período de férias.

Bom, parece-me que chegámos ao que verdadeiramente interessava. TEMPO LIVRE!

Merecido, desejado e necessário.

É importante dar-lhe sentido, dedicar algum tempo a pensar como o vamos gozar. Ir à praia, praticar desporto, viajar, estar com a família, repousar e relaxar.

É escasso, passa depressa e por isso, precioso. Serve para re-

carregar energias, acertar o relógio biológico, revisitar afetos e descobrir coisas novas.

O lazer, com as exigências do mundo em que vivemos, é cada vez mais uma oportunidade menos frequente. É difícil quebrar hábitos, desligarmo-nos das múltiplas solicitações, não consultar o correio eletrónico durante o fim-de-semana ou nas férias. Daí que algumas pessoas possam ficar desorientadas, sem saber como ocupar o tempo, não conseguindo desfrutar do lazer.

Não arrisque transformar esses momentos únicos em aborrecimento e fastio.

Goze o seu lazer!

*Alda Russo (Terapeuta Ocupacional, Centro de Recursos para a Inclusão)*

## PROJETO CAMPO DE FÉRIAS

Este ano, proporcionámos a realização de 2 colónias de verão, que ocorreram de 20 a 24 de junho e de 27 junho a 1 julho, na Quinta da Fonte Quente - Tocha. Estas duas colónias abrangem 27 clientes do Centro de Atividades Ocupacionais.

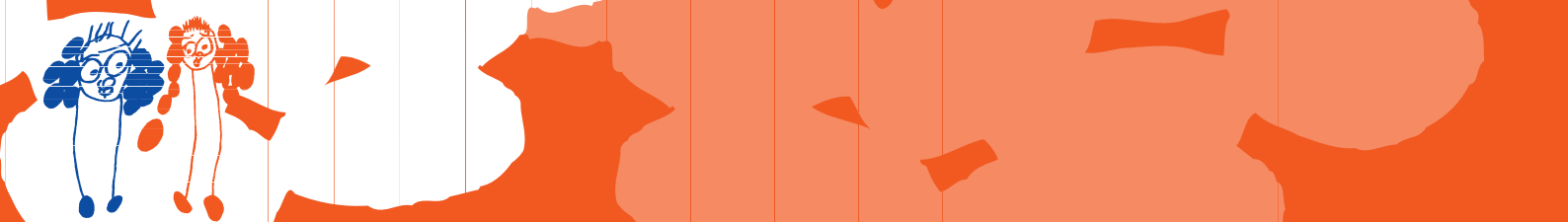
A realização deste projeto é muito importante porque permite, aos nossos clientes, desenvolver as suas rotinas diárias e experienciar novas, em contexto diferenciado, numa estrutura de atendimento na comunidade, diferente do seu contexto habitual. São criadas oportunidades de tempo de lazer e interação social, em contextos diversificados da comunidade, reforçando o seu direito e igualdade no acesso a locais e a dinamização das atividades desenvolvidas. Permite, ainda, o reforço, treino e desenvolvimento de competências de autonomia, cognitivas, sensoriais, sociais e de comunicação.

Para as famílias também é uma resposta significativa, pois possibilita o descanso das mesmas e a rentabilização e conciliação para outras dimensões da sua vida a que têm que dar resposta.

*Raquel Pereira (Diretora Técnica, Centro de Atividades Ocupacionais)*



instituto nacional para a reabilitação  
Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



## O MÊS DE AGOSTO DA UNIDADE RESIDENCIAL (UR) DA CERCIOEIRAS

ESTE ANO A UNIDADE RESIDENCIAL DINAMIZOU, UMA VEZ MAIS, A SUA COLÓNIA DE FÉRIAS, TENDO PRESTADO APOIO A 22 FAMÍLIAS, PROMOVENDO O SEU DESCANSO.



**D**urante o mês de agosto foram realizadas variadíssimas atividades para ir ao encontro dos interesses e características de cada cliente. Assim, fizemos praia em Santo Amaro de Oeiras e na praia da Figueirinha na Arrábida, passeámos por vários parques e jardins na zona de Oeiras e Lisboa, fomos à piscina na Nazaré e saímos à noite. Em todos estes momentos foi possível ob-

servar a alegria e satisfação dos nossos clientes, que no final de cada atividade nos disseram ou demonstraram o quanto tinham gostado através de um gesto, de um sorriso ou de palavras.

Mariana Ventura (Diretora Técnica, Unidade Residencial)



### aconteceu

#### JULHO

- Época de praia do CAO
- Término do Projeto IDIPOWER – VI Encontro em Valência

#### AGOSTO

- Colónia de Férias da Unidade Residencial (1 a 31 de agosto)
- Colónia de Férias do CAO (16 a 31 Agosto)

#### SETEMBRO

- Auditorias Externas de Renovação da Certificação da Qualidade (dias 28 e 29)
- Colónia de promoção de autonomia no âmbito do Projeto "Passo a Passo para a Autonomia", cofinanciado pelo INR (19 a 23)
- Participação do CAO na Conferência "Parcerias para o Desenvolvimento Local – partilha para a Sustentabilidade", com os projetos Banhos e Cãopanhia e Lavagem de Carros (dia 29)



### AS MINHAS FÉRIAS – POR VICTOR BORGES (CLIENTE DA UR)

As minhas férias foram muito divertidas!

No início das minhas férias estive com a minha família. Ajudei a minha mãe, passei tempo com os meus irmãos, visitei os meus primos.

Na última semana das minhas férias regressei à CERCIOEIRAS, para a colónia da Unidade Residencial. Aqui fiz muitas

atividades, como: ir à praia; ir ao concerto dos Xutos e Pontapés, em Cascais; ir à piscina da Nazaré, andar nos escorregas de água, relaxar no jacuzzi e pegar em iguanas.

As férias para mim são importantes para poder estar mais tempo com a minha família, poder divertir-me e fazer coisas diferentes.

Gosto de passar férias na colónia da Unidade Residencial, no mês de agosto, porque estou com os meus amigos e divirto-me.



Victor Borges (Cliente, Unidade Residencial)

### vai acontecer

#### OUTUBRO

- Participação no Evento Interregional INSPORT (5, 6, 7)
- 41º aniversário da CERCIOEIRAS (dia 13)
- Fim de Semana para descanso das Famílias do CAO (7, 8, 9)

#### DEZEMBRO

- Exposição na Galeria Verney
- Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (dia 3)
- Festa de Natal dos Clientes (dia 14)



## COLÓNIA DE FÉRIAS DO CAO - AGOSTO

**P**ela primeira vez, o CAO organizou uma colónia de férias em agosto, mantendo-se em funcionamento na segunda quinzena, como resposta às necessidades das famílias, que muitas das vezes não têm como dar resposta neste mês. Deixamos alguns comentários das famílias que fizeram a sua avaliação.



"Tanto o Marco como a Andreia adoraram a colónia. Pensamos que foi um tempo muito positivo tanto pelo facto de os jovens estarem ocupados, como por se divertirem com as atividades proporcionadas. Achamos desejável que esta iniciativa tenha continuação nos próximos anos."

Anabela e Pedro Correia (Pais da Andreia e do Marco)

"Para mim enquanto mãe, foi tranquilizante saber que o meu príncipe estava em boas mãos, com profissionais competentes, dedicados e preocupados. Um muito obrigada a todos e espero que para o próximo ano essa iniciativa continue, visto que não é fácil conciliar as férias e o trabalho durante o mês de Agosto."

Natasha Almeida (Mãe do Tiago Aires)

"Desde já agradeço a possibilidade da Paula ter frequentado a colónia de férias, pois de outra forma teria sido mais complicado conciliar as férias da Paula com os meus horários e os dos irmãos. A minha opinião é positiva, gostei muito, principalmente a parte humana como a Paula foi tratada, pela simpatia e profissionalismo das pessoas envolvidas nesta colónia. A Paula gostou, não insistia para ficar em casa de manhã, isso já é um bom sinal!"

Lurdes Andrade (irmã da Paula, cliente de outra instituição)



## PROJETO IDIPOWER – CAPACITAR ATRAVÉS DE UMA ABORDAGEM COLABORATIVA

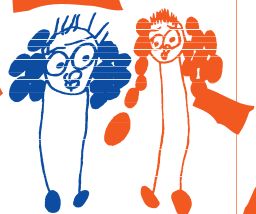
**C**hegou ao fim o projeto IDIPOWER, que culminou com um último encontro em Valência (Espanha), no dia 7 de julho de 2016. Ao longo de dois anos, os parceiros CERCIOEIRAS, AMICA (Espanha), COPAVA (Espanha), HURT (Croácia), CUDV-DRAGA (Eslovénia) e IAT (Alemanha), trabalharam no desenvolvimento deste projeto cofinanciado pelo programa ERASMUS +.

O projeto IDIPOWER teve como objetivo final o desenvolvimento de uma plataforma online [www.idipower.eu](http://www.idipower.eu), acessível na língua de cada um dos parceiros e que foi resultado do trabalho colaborativo entre pessoas com deficiência, famílias e profissionais, ao nível do desenvolvimento de conteúdos e validação dos mesmos.



A plataforma apresenta módulos nas seguintes áreas: Direitos, Vida Independente, Participação Comunitária, Projeto de Vida e Papel das Pessoas de Suporte. Existe também espaço para fórum, para que possam ser trocadas experiências de vida, estratégias e fomentar a discussão sobre como implementar as melhores metodologias de intervenção, melhorando a qualidade de vida das pessoas com deficiência.

Raquel Pereira (Diretora Técnica, Centro de Atividades Ocupacionais)



## MUSICOTERAPIA NAS PERTURBAÇÕES DO DESENVOLVIMENTO INTELLECTUAL

UM DOS ASPETOS ÚNICOS DA MUSICOTERAPIA É PODER LIDAR COM DIVERSAS ÁREAS E EM MUITOS NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO EM SIMULTÂNEO, FACILITANDO TODO O PROCESSO QUE SERÁ REALIZADO COM O PACIENTE (GRANT, 1989).



Várias técnicas de musicoterapia e experiências podem ajudar os clientes com deficiência intelectual e desenvolvimental permitindo melhorar as suas habilidades em áreas como competências comunicativas, académicas, cognitivas, profissionais, motoras, sociais e emocionais, de autoajuda ou competências de vida independente e de lazer.

A capacidade de comunicar influencia as pessoas no funcionamento correto em sociedade. Algumas pessoas não têm um discurso funcional, precisando de desenvolver a comunicação não-verbal e outras apresentam dificuldades na percepção auditiva e linguagem. Atividades simples exploratórias do som, usando instrumentos musicais, sons vocais e sons do corpo, como percutir no próprio corpo e bater palmas, serão bastante benéficas (Nordoff e Robbins, 1977). Cantar sozinho ou em conjunto com ações pode ser útil no sentido de incentivar a fala em crianças (Hoskins, 1988).

Relativamente à capacidade cognitiva e profissional, sons novos e ritmos criados no momento podem atrair a atenção e obter contacto ocular. Várias canções e jogos musicais que permitam apontar e identificar imagens, sons, objetos, como peças de vestuário e da sala, também podem ajudar os clientes. Assim sendo, a melodia e o ritmo da música ajudam a criar uma estrutura nos clientes de forma a processarem e assimilarem certos conceitos. Além disso, a repetição da estrutura da música dá um suporte de ajuda aos clientes (Boxill, 1985).

A musicoterapia, no que respeita às competências motoras,

pode ser de grande importância no auxílio destes clientes, ajudando na coordenação e controle motor. Várias atividades musicais, como empilhar objetos, podem ser estruturadas a nível das letras e ritmos de forma a incluir várias competências motoras, reforçando assim, o desenvolvimento dessas competências (Holloway, 1980).

Relativamente às competências sociais, permite trabalhar em conjunto, esperando cada um pela sua vez e ouvindo tudo o que é feito de ambas as partes. A repetição e ordem da própria música ajudam os clientes, tornando-os mais confortáveis, pois já sabem o que esperar em seguida. As improvisações, canções e escrita de canções estritamente emocionais podem ajudar no controle adequado do expressar das emoções. Nas atividades grupais, os diversos instrumentos são distribuídos dependendo da coordenação necessária para atingir a sua execução, permitindo que todos os pacientes obtenham, com sucesso, as atividades pretendidas. (Furman, 1996).

Pessoas com perturbações do desenvolvimento intelectual precisam de estrutura e apoio de forma a alcançarem a maior independência possível, mediante os limites das patologias diagnosticadas. Assim sendo, atividades de música gratificantes a cada paciente podem fornecer reforços positivos duradouros que aumentam as suas habilidades. As letras das músicas podem proporcionar estrutura essencial aos clientes, permitindo lembrar a sequência de passos necessários para as mais variadas rotinas (Kramer, 1978).

Marta Loureiro

(estagiária de Musicoterapia na CERCIOEIRAS - Universidade Lusíada de Lisboa)

## APOIOS

DESIGN DE COMUNICAÇÃO

CARLA CHAMUSCA



DEEPSTEP  
comunicação



CERCIOEIRAS

Rua 7 de Junho, nº 57

2730-174 BARCARENA

Telef: 21 423 96 80 / Fax: 21 423 96 89

E-Mail: geral@cercioeirras.pt

Website: www.cercioeirras.pt