

**Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão  
(C.A.C.I.)**

**Plano Anual de Atividades  
2025**



## Introdução

O Plano Anual de Atividades consiste num documento orientador da resposta social C.A.C.I. (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão) que reflete o parecer sobre o que será a ação da Fundação João e Fernanda Garcia no ano de 2025. Desta Forma, este documento baseia-se na necessidade de responder aos desafios e na ambição de ir ao encontro dos interesses dos clientes. É de salientar que, o cliente é a principal razão da existência da instituição, assim sendo, todas as atividades são idealizadas e realizadas em função da sua satisfação e desenvolvimento pessoal.

O presente plano tem como finalidade, o estímulo permanente da vida mental, física e afetiva dos clientes, valorizando e potencializando as competências, conhecimentos, vivências e experiências dos mesmos. Este estímulo é crucial para fortalecer diversas capacidades, designadamente, cognitivas, sensoriais, físicas, sociais e emocionais.

A concretização das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades. É ainda de destacar que as atividades que se pretendem desenvolver, inserem-se na estratégia definida para o cumprimento da missão e objetivos da instituição e organiza-se em torno dos seguintes eixos e objetivos:

1. Garantir a qualidade e abrangência dos serviços prestados;
2. Reforçar o papel social da instituição;
3. Assegurar a melhoria contínua dos processos de trabalho e a orientação para os resultados;
4. Consolidar a autossustentabilidade financeira da instituição;
5. Privilegiar o diálogo com os clientes, famílias, Centro Distrital da Segurança Social de Castelo Branco, Autarquia e IPSS'S do Concelho;
6. Partilhar com as famílias/cliente o dia-a-dia da instituição para garantir a continuidade da mesma.

## Contextualização

A Fundação João Fernanda Garcia é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e compreende duas respostas sociais, nomeadamente, o Lar Residencial e o C.A.C.I. (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão).

Segundo artigo 1º da Portaria nº71/2021, a resposta social C.A.C.I. consta no desenvolvimento de atividades ocupacionais para pessoas com deficiência, visando a promoção da sua qualidade de vida, proporcionando um maior acesso ao meio envolvente, aos seus recursos e atividades e que se constituem como um meio de capacitação para a inclusão, em função das respetivas necessidades, capacidades e nível de funcionalidade. Conforme o artigo 4º, a resposta supracitada tem como objetivos:

- A. Criar condições que visem a valorização pessoal e a inclusão social de pessoas com deficiência;
- B. Desenvolver estratégias de promoção da autoestima, autonomia e independência pessoal e social, através do envolvimento e participação ativa dos/as próprios/as na definição das atividades a desenvolver;
- C. Manter e promover o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e relacionais, tendo em conta o perfil, as aptidões, os interesses e necessidades das pessoas com deficiência, com vista a capacitar e maximizar as suas oportunidades de participação social;
- D. Contribuir para o bem-estar emocional e social, através da qualificação das atividades desenvolvidas, no que diz respeito ao número, variedade e natureza, privilegiando as atividades focadas na singularidade de cada pessoa com deficiência, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida;
- E. Desenvolver atividades e serviços centrados em facilitar/mediar percursos de aprendizagem e de inclusão, que possibilitem um maior acesso à comunidade, aos seus recursos e atividades;
- F. Promover medidas e ações de capacitação e de aprendizagem ao longo da vida, observando a evolução das características individuais de cada indivíduo, potenciando sempre a sua autonomia, independência e inclusão;
- G. Dinamizar ações de inclusão na comunidade, que promovam a alteração das representações, dos valores e das atitudes da sociedade face às pessoas com deficiência, e a melhoria da sua qualidade de vida.

Tendo em conta os objetivos apresentados, torna-se crucial apresentar e explicitar as atividades a desenvolver no próximo ano:

- I. Atividades Ocupacionais;
- II. Atividades terapêuticas;
- III. Atividades de desenvolvimento pessoal e social.

## **I. Atividades Ocupacionais**

As atividades Ocupacionais permitem desenvolver, promover ou manter a capacidade de realizar as atividades significativas do dia-a-dia. De forma a aprimorar o desempenho ocupacional nas atividades de vida diária (AVD'S), atividades de vida diária instrumentais (AVDI'S), lazer e participação social. Tendo sempre em conta, as potencialidades do cliente, emancipação, equilíbrio físico, emocional e relacional.

O trabalho com os clientes em instituição tem um carácter contínuo sendo atribuída aos clientes várias tarefas diárias, no domínio das AVD'S, nomeadamente: na cozinha, como ajudantes na preparação dos alimentos para as refeições; no refeitório, responsabilizando-se pelas tarefas rotineiras (colocação dos talheres, levantamento de loiças, limpeza), manutenção geral dos espaços interiores e exteriores, higienização e limpeza dos equipamentos.

Pretende-se também, realizar sessões individuais e de grupo, para treino de habilidades sociais, alimentação, vestir, calçar, tomar banho, usar o dinheiro, entre outras.

Estes tipos de atividades são cruciais, uma vez que que, melhoram a autonomia e independência, o sentido de responsabilidade e a adequação comportamental às diversas situações.

## **II. Atividades terapêuticas**

As atividades terapêuticas promovem a recuperação de funções, habilidades e capacidades por meio de intervenções controladas e estruturadas, realizadas em sessões individuais ou de grupo, com o objetivo de desenvolver diferentes áreas funcionais. Estas atividades têm como finalidade habilitar os clientes para competências fundamentais à autonomia e independência diária, nomeadamente aptidões físicas, intelectuais e emocionais. Incluem exercícios de fortalecimento muscular, mobilidade, treino de equilíbrio e coordenação motora, atividades cognitivas, técnicas de relaxamento, treino de motricidade

finalidade e desenvolvimento de competências sociais. O foco é trabalhar os aspetos físicos, cognitivos, emocionais e sociais do cliente, promovendo a preservação e estimulação das capacidades cognitivas, sensoriais e motoras, e contribuindo para o desenvolvimento de intervenções de reabilitação psicossocial que melhorem a sua participação ativa e qualidade de vida.

As atividades terapêuticas desenvolvidas na Fundação João e Fernanda Garcia são:

#### **A. Biblioteca**

**Local de realização:** Biblioteca Municipal José Cardoso Pires

**Período de realização:** Segunda-feira (10h-11h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/trabalhadores do Município de Vila de Rei.

Nesta atividade, os clientes deslocam-se à Biblioteca Municipal de Vila de Rei com o objetivo de realizar tarefas planificadas pela mesma. Realizam-se atividades de caráter lúdico-terapêutico trabalhando-se várias competências: cognitivas, sensoriais, sociais e Físicas (participação em atividades coletivas e intergeracionais).

#### **B. Piscina**

**Local de realização:** Piscina Municipal de Vila de Rei

**Período de realização:** Terça-feira (10h30-11h30)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Professor de natação (Município de Vila de Rei)

A atividade em meio aquático tem como objetivo proporcionar um ambiente facilitador e lúdico de modo a promover competências psico-motoras, desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e orientação espacial. A natação adaptada é uma atividade física desenvolvida com o intuito de aumentar o potencial e as capacidades dos clientes, quer ao nível psicomotor, como na aquisição das competências do nado e adaptação ao meio aquático. A natação adaptada tem como objetivo a promoção da autonomia/independência dos clientes no meio aquático, aumento da resistência e aprendizagem dos vários estilos de natação.

#### **C. Escolinha**

**Local de realização:** Sala de atelier

**Período de realização:** Quarta-feira (10h-12h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/  
Trabalhadores internos

Esta atividade tem como principal objetivo, o estímulo cognitivo dos clientes sendo também de carácter lúdico-terapêutico. Procura-se manter presentes as aprendizagens que os nossos clientes foram adquirindo ao longo da vida. Assim, pretende-se trabalhar:

- A. Reconhecimento de letras, números, palavras e frases;
- B. Identificação e nomeação de imagens;
- C. Estimulação de raciocínio, concentração, memória e organização.

#### **D. Informática**

**Local de realização:** Biblioteca Municipal José Cardoso Pires

**Período de realização:** Quinta- feira (10h-11h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/ Trabalhadores do Município de Vila de Rei

Esta atividade irá permitir aos clientes contactarem com a tecnologia, nomeadamente, com o computador (acesso à internet e softwares educativos). Através desta atividade será possível adquirirem novas competências, nomeadamente desenvolvimento tecnológico.

#### **E. Ginásio**

**Local de Realização:** Sede

**Período de realização:** Sexta- feira (10h-11h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/ Trabalhadores internos

A atividade física é desenvolvida com o intuito de promover a coordenação motora, consciência corporal, orientação espacial, através de exercícios adequados aos interesses e necessidades dos clientes. A razão da prática de exercícios inclui o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular, bem como, a perda de peso e o combate ao sedentarismo.

#### **F. Atelier de Pontos e Bordados**

**Local de realização:** Sede

**Período de realização:** Segunda-feira a Sexta-feira (14h-15h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos /Trabalhadores internos

Neste atelier procura-se desenvolver trabalhos de costura, aproveitando os conhecimentos e as vivências de alguns clientes. São desenvolvidas algumas técnicas de bordados estimulando a motricidade fina e a destreza manual, mantendo o equilíbrio emocional e social. Desenvolvem-se competências relacionadas com a distinção de matérias e a utilização correta dos instrumentos de costura. Fomenta-se a valorização pessoal e social dos clientes.

#### **G. Atelier de Artes Plásticas**

**Local de realização:** Sede

**Período de realização:** Segunda-feira a sexta-feira (14h- 15h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/ Trabalhadores internos

São realizadas as atividades de estimulação sensorial, trabalhos manuais/expressão plástica e espaço temático. Neste atelier, procura-se adequar as atividades realizadas às necessidades específicas dos clientes. Trabalham-se várias técnicas e vários materiais como: pintura em tela, pintura em madeira, pirogravura, corte e colagem de materiais, modelagem, pintura em gesso, técnica do guardanapo entre outras.

Promove-se a expressão artística como forma de comunicação, fomenta-se a criatividade, mantém-se o equilíbrio emocional e social sempre com o intuito de valorizar o cliente enquanto cidadão.

#### **H. Horta/ Jardim Terapêutico**

**Local de realização:** Sede

**Período de realização:** Uma vez por semana (14h-15h)

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/ Trabalhadores internos

Uma horta/jardim terapêutico é um espaço projetado para promover o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social, utilizando atividades de cultivo de plantas como ferramentas terapêuticas. Este ambiente é adaptado às necessidades e capacidades de cada pessoa, permitindo a realização de tarefas como semear, plantar, regar, colher ou simplesmente cuidar do espaço.

Os principais objetivos de uma horta/jardim terapêutico incluem, estimular competências motoras, promover a cognição, fomentar o bem-estar emocional, incentivar competências sociais e desenvolver autonomia.

### **I. Culinária Terapêutica**

**Local de realização:** Sede

**Período de realização:** Uma vez por mês (10h-11h)

**Técnico responsável para organização e dinamização:** Técnicos/  
Trabalhadores internos

A culinária terapêutica consiste na utilização de atividades relacionadas com a preparação e confecção de alimentos como ferramenta para promover o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social. Estas atividades são adaptadas às capacidades e objetivos de cada pessoa, envolvendo tarefas como planejar receitas, selecionar ingredientes, preparar e cozinhar alimentos.

Os principais objetivos da culinária terapêutica incluem promover a cognição, fomentar o bem-estar emocional, estimular habilidades motoras, incentivar competências sociais e desenvolver autonomia.

### **III. Atividades de desenvolvimento pessoal-social**

As atividades de desenvolvimento pessoal-social com o meio, têm como finalidade desenvolver as aptidões pessoais, sociais e relacionais, estimulando as competências cognitivas e a interação, mediante a execução e o envolvimento em experiências diversificadas.

Para além das atividades abaixo descritas, propõe-se uma maior integração e envolvimento das famílias na rotina diária dos utentes. Nesse sentido, sugere-se convidar os familiares do utente aniversariante a participar no dia comemorativo, promovendo momentos de convivência, como passar o dia ou a tarde na instituição e celebrar o aniversário com a equipa e restantes utentes. Esta iniciativa visa fortalecer os laços familiares, promover a inclusão e contribuir para o bem-estar emocional do utente, integrando os familiares no contexto terapêutico e comunidade. Pretendem-se realizar as atividades abaixo descritas:

<b>Data</b>	<b>Celebração</b>	<b>Atividade</b>
6 e 7 de janeiro	Dia de Reis	Cantar Quadras Lar da Fundada e Milreu
11 de janeiro	Dia do Obrigado	Atividade Interna- Testemunhos de agradecimentos

13 de fevereiro	Dia Mundial da Rádio	Visita a uma Rádio
14 de fevereiro	Dia dos Namorados	Realização de lembranças alusivas ao dia
2 de março	Carnaval	Desfile promovido pelo Município de Vila de Rei (Colmeia de Abelhas)
8 de março	Dia da Mulher	Realização de lembranças alusivas ao dia/valorização pessoal da mulher
19 de março	Dia do Pai	Realização de lembranças alusivas ao dia
21 de março	Dia da Árvore	Plantação de uma árvore
08 de abril	Dia da atividade Física	Passeio Pedestre
18 de abril	Dia Internacional dos Monumentos	Visita a um monumento- Convento de Tomar
20 de abril	Páscoa	Celebração da Páscoa através de trabalhos alusivos
25 de abril	Dia da Liberdade	Elaboração de cravos
29 de abril	Dia da Dança	Aula de Zumba
04 de maio	Dia da Mãe	Realização de lembranças alusivas ao dia
06 de maio	Dia Internacional do Bombeiro	Visita ao quartel dos bombeiros e oferecer lembrança
09 de maio	Dia da Espiga	Passeio Pedestre com o intuito apanhar um ramo de espiga
13 de maio	Dia do Cocktail	Elaboração de um cocktail
15 de maio	Dia da Família	Dia com as famílias
17 de maio	Dia da Pastelaria	Confeção de tarte de nata
25 de maio	Dia do Folclore Português	Elaboração de uma dança do rancho folclórico
28 de maio	Dia Internacional do Hambúrguer	Confeção de comida de fast food
05 de junho	Dia do Ambiente	Ação de recolha de lixo na floresta
13 de junho	Santos Populares	Celebração dos Santos Populares
Junho a setembro	Época Balnear	Ida à praia fluvial/piscina
18 de junho	Dia Internacional do Piquenique	Piquenique numa praia fluvial
21 de junho	Início de Verão	Ida a uma esplanada comer um gelado

22 de julho	Dia Mundial do Cérebro	Jogos de estimulação cognitiva
Setembro	Visita de Estudo	Portugal dos pequeninos
25 de setembro	Dia Mundial do Sonho	Levantamento de sonhos
27 de setembro	Dia Mundial do Turismo	Andar de comboio
01 de outubro	Dia da Música	Karaoke
04 de outubro	Dia do Sorriso	Espalhar sorrisos pela comunidade
10 de outubro	Dia da Saúde Mental	Expor tela alusiva ao dia
31 de outubro	Halloween	Celebração de Halloween
05 de novembro	Dia do Cinema	Ida ao cinema
11 de Novembro	Dia de São Martinho	Magusto
03 de dezembro	Dia da Deficiência	Exposição de trabalhos elaborados pelos clientes na Biblioteca Municipal
19 de dezembro	Festa de Natal	Cantar Música de Natal; Apresentação da Universidade Sénior

Face ao exposto, é de salientar que, as atividades expostas serão centradas nas especificidades de cada cliente. O presente plano reflete o envolvimento da instituição em dar continuidade ao trabalho efetuado em anos anteriores, elevando o seu compromisso com a melhoria contínua dos serviços prestados.

A Fundação João e Fernanda Garcia conta com o empenho, partilha e dedicação dos colaboradores e Direção para o pleno cumprimento dos seus objetivos, tentando dar a melhor resposta às necessidades identificadas pelos clientes, proporcionando assim, satisfação, valorização pessoal e mais qualidade de vida.

Vila de Rei, 22 de novembro de 2024.

Aprovado pelo Conselho de Administração

---



---



---



---



---