

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

Plano Anual de Atividades 2026



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 2026. 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. Terapia Ocupacional;
- II. Psicologia;
- III. Animação Sociocultural

I. Terapia Ocupacional

As atividades de Terapia Ocupacional desenvolvidas na instituição têm como principal objetivo promover, desenvolver e manter a capacidade dos clientes para a realização das atividades significativas do dia-a-dia, contribuindo para a melhoria do desempenho ocupacional, da autonomia, da independência e da qualidade de vida.

A intervenção incide sobre as áreas das Atividades de Vida Diária (AVD's), Atividades de Vida Diária Instrumentais (AVDI's), lazer e participação social, tendo sempre em consideração as potencialidades individuais de cada cliente, bem como a promoção da emancipação, do equilíbrio físico, emocional e relacional.

Na instituição, o trabalho com os clientes assume um carácter contínuo e estruturado, sendo atribuídas tarefas diárias com um propósito terapêutico e funcional. No domínio das AVD's e AVDI's, pretende-se que os clientes participem ativamente em atividades como o apoio na cozinha, colaborando na preparação dos alimentos para as refeições, bem como nas tarefas do refeitório, nomeadamente a colocação da mesa para as refeições, o levar da loiça após a refeição e a limpeza dos espaços. Pretende-se igualmente promover a participação dos clientes na realização de tarefas de organização e manutenção do espaço pessoal, nomeadamente na atividade de fazer camas, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e da organização das rotinas diárias.

Para além das atividades integradas na rotina diária da instituição, pretende-se a realização de sessões individuais e de grupo, orientadas para o treino e desenvolvimento de competências pessoais, sociais e funcionais.

Estas sessões visam trabalhar áreas como as habilidades sociais, a autonomia/independência na alimentação, no vestir e calçar, na higiene pessoal, na utilização adequada do dinheiro, na organização das rotinas diárias e na adaptação comportamental a diferentes contextos e situações.

A implementação deste conjunto de atividades é fundamental para promover o aumento da autonomia e independência dos clientes, o reforço do sentido de

responsabilidade, a melhoria da autoestima e da autoconfiança, bem como a adequação comportamental e social.

Desta forma, pretende-se facilitar uma maior participação ativa dos clientes na vida institucional e comunitária, contribuindo para a sua integração social e para o seu bem-estar global.

II. Psicologia

Relativamente à área da psicologia e a atividades psicoterapêuticas, pretende-se promover competências emocionais, comportamentais e sociais dos clientes. O treino de competências será realizado através de sessões individuais, adaptadas a cada especificidade e individualidade de cada cliente. No que diz respeito a situações sociais e/ou comportamentais, procurar-se-á através de sessões tanto individuais como em grupo, alcançar estratégias de gestão de conflitos de forma a contribuir para comportamentos adaptativos.

Em todas as atividades/sessões psicoterapêuticas procura-se encontrar estratégias diferentes de forma a ir ao encontro da individualidade e limitação de cada cliente, adaptando as atividades de acordo com os interesses e gostos de cada um.

Para além da intervenção realizada em contexto individual e estruturado, sempre que necessário é realizada intervenção psicológica diariamente e no imediato, de acordo com as necessidades do cliente no momento de forma a proporcionar um ambiente controlado e estável para todos os clientes.

- Para além das intervenções individuais da terapeuta ocupacional e da psicóloga, são realizadas sessões de relaxamento em grupo com todos os clientes da Fundação em que divididos em vários grupos, é proporcionado um ambiente calmo e tranquilo através de ferramentas como: música, estímulo visual com projeção luminosa e treino da respiração. As sessões serão realizadas uma vez por mês cada grupo e sempre que se considerar benéfico para o cliente, de forma individualizada.
- As duas técnicas irão frequentar a sala de estimulação multissensorial (abordagem Snoezelen) no Agrupamento de Escolas de Vila de Rei onde se proporciona aos clientes, não só momentos de relaxamento bem como atividades desenvolvidas de acordo com os interesses de cada cliente. Neste espaço, os clientes encontrarão piscina de bolas, colunas de água, *puff*, entre outros materiais de estimulação multissensorial.

O objetivo destas sessões, tanto na Fundação como no espaço escolar, é proporcionar momentos de lazer, relaxamento e bem-estar aos clientes.

III. Animação Sociocultural

As atividades desenvolvidas pela animadora 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 confeção 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.

J. 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 clientes. Nesse sentido, sugere-se convidar os familiares do cliente 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 clientes. Esta iniciativa visa fortalecer os laços familiares, promover a inclusão e contribuir para o bem-estar emocional do cliente, integrando os familiares no contexto terapêutico e comunidade. Pretendem-se realizar as atividades abaixo descritas:

Data	Celebração	Atividade
6 de janeiro	Dia de Reis	Cantar Quadras no Lar da Fundada
29 de janeiro	Dia do Puzzle	Elaboração de Puzzle da Fundação
5 de fevereiro	Dia Mundial da Nutella	Confeção de croissants com nutella
15 de fevereiro	Carnaval	Desfile promovido pelo Município de Vila de Rei
16 de fevereiro	Dia dos namorados	Realização de lembranças alusivas ao dia

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

6 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 do pai
20 de março	Dia da Síndrome de Down	Utilizar meias diferentes/ pares diferentes (clientes e colaboradores)
23 de março	Dia da árvore	Realização da árvore genealógica de cada cliente
2 de abril	Atividade de Páscoa	Caça aos ovos
8 de abril	Dia da atividade física e da saúde	Atividade física ao ar livre
22 de abril	Dia Mundial da terra	Elaboração do globo terrestre
24 de abril	Dia da Liberdade	Elaboração de cravos
29 de abril	Dia da dança	Aula de zumba
30 de abril	Dia da Mãe	Realização de lembranças alusivas ao dia da mãe
6 de maio	Dia Internacional do Bombeiro	Visita ao quartel dos bombeiros e oferta de lembrança
8 de maio	Dia da Espiga	Passeio pedestre com intuito de apanhar um ramo de espiga
15 de maio	Dia da Família	Dia com as famílias- Convidar famílias para almoçar
20 de maio	Dia da Pastelaria e da reciclagem	Atividade de culinária
25 de maio	Dia do Folclore Português	Atuação de rancho folclórico
Junho a setembro	Época Balnear	Ida à praia fluvial/piscina
05 de junho	Dia do Ambiente	Ação de recolha de lixo na floresta
13 de junho	Santos Populares	Celebração dos Santos Populares
18 de junho	Dia Internacional do Piquenique	Piquenique numa praia fluvial
19 de junho	Dia internacional do yoga	Sessão de yoga
Setembro	Visita de Estudo	Portugal dos pequeninos
21 de setembro	Dia da gratidão	Atividade interna
01 de outubro	Dia da Música	Atuação de artista

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

10 de outubro	Dia da Saúde Mental	Expor tela alusiva ao dia e realização de vídeo com os clientes
30 de outubro	Halloween	Celebração de Halloween
05 de novembro	Dia do Cinema	Sessão de cinema
11 de novembro	Dia de São Martinho	Magusto
21 de novembro	Dia da televisão	Ida ao preço certo
03 de dezembro	Dia da Deficiência	Exposição de trabalhos elaborados pelos clientes na Biblioteca Municipal e Atividade com a comunidade
Dezembro	Festa de Natal	Cantar Música de Natal; Atuação de grupo musical

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, 27 de novembro de 2025.

Aprovado pelo Conselho de Administração
