



[2025]

## Plano de Atividades CAARPD

---

### ***PLANO DE ATIVIDADES***

CENTRO DE ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E  
REABILITAÇÃO SOCIAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E  
INCAPACIDADE (CAARPD)

2025

**ÍNDICE**

Introdução	3
Linhas Orientadoras	3
Objetivos Estratégicos	4
Área de Intervenção e Apoios especializados	6
Calendarização de Atividades	11

## **INTRODUÇÃO**

Este documento tem como objetivo apresentar a organização da resposta social, definir as linhas orientadoras e propor um conjunto de atividades a desenvolver no Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para pessoas com deficiência e Incapacidade (CAARPD) da APPACDM Setúbal.

Para elaboração deste plano foi tido em conta as necessidades, expectativas/motivações dos Clientes e seus responsáveis e Cuidadores Informais e os objetivos estratégicos da Instituição, encontrando-se estruturado pela política da APPACDM de Setúbal, pela organização e objetivos operacionais do CAARPD.

Decerto que este plano não será estanque e estará sujeito a alterações em virtude de novos programas, atividades e eventos que possam surgir ao longo deste período, pelo que poderão surgir alterações quando a equipa o julgar conveniente e sempre que se justifique.

## **LINHAS ORIENTADORAS**

É missão da APPACDM de Setúbal apoiar os utentes e suas famílias na conquista de uma cidadania de pleno direito bem como contribuir direta e indiretamente para a melhoria da sua qualidade de vida.

A pessoa com deficiência intelectual é conceptualizada na sua globalidade, como ser total e indivisível, gerador de aprendizagens, descobertas e sonhos, potenciador de crescimento; artífice de um projeto de vida pessoal único e legitimado pela sua condição de pessoa humana. Cabe a todos os agentes interventivos da comunidade institucional contribuir de todas as formas possíveis para a assunção dessa condição holística de Ser, criando condições para a minimização das diferenças, assumindo a luta pela igualdade de oportunidades.

A relação da Instituição com a comunidade envolvente e parcerias estabelecidas assume-se como fator-chave na concretização da missão devendo ser objeto de sistemático empenhamento e reflexão.

Todos os agentes de intervenção devem assumir a missão como exequível, conjugando esforços numa dinâmica de trabalho em equipa, de diálogo permanente, de flexibilidade e de corresponsabilização pelas opções de intervenção a implementar. A qualidade e eficácia da intervenção, pelo conjugar de esforços de cada uma das partes, tem que ser apanágio da equipa como um todo e nunca ter um carácter parcelar ou pontual.

Tendo com principais objetivos:

- 1) Promover a integração na sociedade da pessoa com deficiência intelectual, no respeito pelos princípios de normalização, personalização, individualização e bem-estar;

- 2) Promover o equilíbrio das famílias das pessoas com deficiência intelectual;
- 3) Sensibilizar e corresponsabilizar a sociedade e o estado, nas suas várias formas, no papel que lhes cabe na resolução dos problemas da pessoa com deficiência intelectual e respetiva família;
- 4) Defender e promover os reais interesses e satisfação das necessidades das pessoas com deficiência intelectual nas instituições, no trabalho, no lar e na sociedade, tendo como princípios básicos:
  - a) Partilhar lugares comuns;
  - b) Fazer escolhas;
  - c) Desenvolver capacidades;
  - d) Ser tratado com respeito e ter um papel socialmente valorizado;
  - e) Crescer nas relações
- 5) Sensibilizar os responsáveis/cuidadores não formais famílias, motivando-os para a defesa dos direitos dos seus familiares e apetrechando-os para a assunção das responsabilidades que lhes cabem na condução de uma perspectiva de educação permanente na escola e na família;
- 6) Humanizar e normalizar as estruturas de resposta de modo a desenvolverem meios não restritivos para a pessoa com deficiência intelectual;
- 7) Defender e promover a necessária adequação da legislação portuguesa e comunitária, no sentido de serem reconhecidos e respeitados os direitos e deveres da pessoa com deficiência intelectual;
- 8) Promover atividades socialmente úteis.

O funcionamento do CAARPD rege-se pelos princípios da humanização, respeito pela integridade, dignidade, privacidade e liberdade individual das pessoas com deficiência e incapacidade. Assegurando o atendimento, acompanhamento e o processo de reabilitação social a pessoas com deficiência e incapacidade e disponibiliza serviços de capacitação e suporte às suas famílias ou cuidadores informais.

## **OBJETIVOS ESTRATÉGICOS**

O CAARPD promove o desenvolvimento, a valorização e a dignificação de pessoas com deficiência intelectual e/ou incapacidade assegurando a prestação serviços adequados às necessidades e expectativas dos clientes, através de atividades socialmente úteis, e de todo um conjunto de outras atividades de desenvolvimento pessoal e social adaptadas às suas características, capacidades e potencialidades.

São objetivos dos CAARPD:

- a) Informar, orientar e encaminhar para os serviços e equipamentos sociais adequados a cada situação;
- b) Promover programas de reabilitação inclusivos com vista ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais;
- c) Assegurar o acompanhamento do percurso de reabilitação social com vista à autonomia e capacidade de representação;
- d) Capacitar e apoiar as famílias, bem como os seus cuidadores informais.

Com previsão de Acordo de Cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social de Setúbal para 57 clientes.

Esta resposta social tem como equipa afeta:

- ▣ 1 Diretora Técnica (Psicóloga)
- ▣ 2 Psicólogos
- ▣ 1 Técnica Superior de Serviço Social
- ▣ 2 Técnica Superior de Educação Especial e Reabilitação, sendo que a contratação da terapia Ocupacional prevista não tem sido possível.

No planeamento e organização do Plano de Atividades, recorreu-se a estratégias transversais e multidisciplinares para que as atividades planeadas assumam um carácter de diversidade, indo igualmente ao encontro das expectativas, representações e interesses dos clientes. De sublinhar a importância assumida pelo ambiente no que diz respeito ao envolvimento da pessoa com deficiência e na sua interação com os diversos intervenientes responsáveis pela garantia do seu bem-estar, nomeadamente família e equipa de trabalho.

Relativamente à estrutura funcional, tendo como modalidade de funcionamento: Atendimento, acompanhamento e reabilitação sociais, são desenvolvidas as seguintes atividades:

- a) Elaboração do diagnóstico individual, social e familiar, sempre que possível com a participação dos próprios, familiares ou cuidadores informais;
- b) Planeamento, organização e acompanhamento na integração social, promovendo as atividades socialmente úteis e atividades de qualificação para a inclusão social e profissional com programas de inclusão socioprofissional ou para medidas de reabilitação profissional que possibilitem o exercício de uma cidadania plena, em igualdade de oportunidades, com os demais cidadãos.;
- c) Fortalecimento de fatores de resiliência, minimizando fatores de risco associados ao suporte social da família e dos cuidadores informais;
- d) Atividades da vida diária;
- e) Competências básicas de autonomia;
- f) Orientação e mobilidade;
- g) Estimulação sensorial;
- h) Formação comportamental;
- i) Apoio psicossocial para utilizadores e familiares.

## **ÁREAS DE INTERVENÇÃO E APOIOS ESPECIALIZADOS**

No período de vigência deste Plano de Atividades, o CAARPD prevê o desenvolvimento de várias atividades que permitam aos clientes o desenvolvimento e manutenção das suas competências, assim como a vivência de novas experiências em diferentes contextos, atendendo aos conteúdos funcionais das diferentes áreas técnicas.

### **Serviço Social**

Este Serviço tem como Objetivo Geral Promover a Qualidade de Vida dos Utentes e suas Famílias.

Através da análise das necessidades sociais e económicas do agregado familiar o Serviço Social elabora o diagnóstico de intervenção social e de acordo com os resultados encontrar as respostas mais adequadas à satisfação das necessidades das diferentes famílias.

Ao longo do ano o técnico desenvolve algumas ações, nomeadamente: Participação na elaboração, acompanhamento e avaliação dos Planos de Intervenção Individual, atendimentos e trabalho direto com as famílias, elaboração de Programas de Intervenção Social, visitas domiciliárias, articulação/encaminhamento com e para os Serviços Comunitários, acompanhamento a consultas

médicas, atualização dos registos no processo individual, elaboração de relatórios, participação nas atividades da resposta, participação nas atividades do Serviço Social da Instituição avaliação dos Programas de Intervenção Social.

## **Psicologia**

O psicólogo tem um campo de ação alargado, procurando sempre desenvolver um trabalho em colaboração com a equipa e com a família/responsáveis. Entre as atividades que realiza encontram-se as seguintes:

- Avaliação Psicológica: para diagnóstico; análise compreensiva do funcionamento atual da pessoa; planeamento da intervenção e/ou ainda para avaliação da eficácia das intervenções;
- Acompanhamento Psicológico: quando se verifica a presença de uma perturbação, problema ou queixa, sendo o tipo de intervenção ajustado às especificidades de cada caso; procura favorecer o autoconhecimento e promover o bem-estar psicológico e emocional;
- Atendimento às famílias/responsáveis e utentes: no sentido de auscultar preocupações, orientar, aconselhar e apoiar;
- Sensibilização, Formação e Habilitação: através de Grupos de Pais; ações dirigida aos utentes, família, equipa e comunidade ou ainda projeto dirigidos à equipa técnica;
- Intervenção na área cognitiva e socio afetiva: programas de promoção de competências pessoais, sociais e afetivas; programas de educação para a sexualidade e os afetos; programas de estimulação cognitiva; programas de enriquecimento social e cultural, entre outros;
- Colaboração na admissão de candidatos: reunião de avaliação dos requisitos; elaboração do Plano de Integração e do Plano Individual de Competências e apoio na adaptação ao CAARP;
- Elaboração de pareceres técnicos;
- Colaboração na programação e dinamização de atividades planeadas pela equipa. Toda a intervenção do psicólogo rege-se pelos princípios e orientações subjacentes ao Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, no qual sobressaem, o respeito pela dignidade e direitos da pessoa, a competência, a responsabilidade e a integridade.

## **Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação**

Na sua prática de intervenção o TSEER dinamiza diversas atividades de promoção de competências motoras e cognitivas, através de sessões de Estimulação Cognitiva, Atividades Instrumentais da Vida Diária, Psicomotricidade, Atividade Motora Adaptada (Boccia DI) e de Terapias Expressivas, de acordo com as necessidades, competências, motivações e expectativas dos clientes, promovendo, deste modo, o seu bem-estar Bio-psico-social.

A intervenção psicomotora tem uma base preventiva, educativa, reeducativa e/ou terapêutica fomenta o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional, tendo em conta o indivíduo como um todo. Atua sobre a regulação do comportamento e promove processos de aprendizagem e autonomia através da relação corpo/movimento.

Tem uma visão unificada do indivíduo englobando interações sensoriomotoras, cognitivas e psíquicas para compreender as suas capacidades de ser e se expressar, tendo como referência o movimento e o contexto psicossocial.

A dinamização de sessões de Atividade Motora Adaptada no CAARPD, visam oferecer experiências desportivas em várias modalidades tendo como objetivo geral, a melhoria da condição física através de exercícios físicos estruturados, promovendo o desenvolvimento motor e aquisição de competências básicas na área do desporto adaptado.

Pretende ainda sensibilizar para a importância da prática do exercício físico; desenvolver as capacidades físicas (força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação global, velocidade, potência e resistência), promover estratégias de autorregulação; promover hábitos de vida saudáveis e o bem-estar; diminuir o comportamento sedentário.

O TSEER tem ainda como funções:

- . Colaboração na admissão de candidatos: reunião de avaliação dos requisitos, elaboração do Plano de Integração e do Plano Individual de Competências e apoio na adaptação ao CAARP;
- . Avaliação Psicomotora, para diagnóstico, planeamento da intervenção e avaliação;
- . Orientação para a várias respostas técnicas disponíveis e da responsabilidade do TSSER;
- . Organização e implementação, de projetos e ações dirigida aos utentes, famílias e comunidade;
- . Elaboração de pareceres técnicos;
- . Colaboração na programação e dinamização de atividades planeadas pela equipa.

*Calendarização de Atividades*

## Plano de Atividades CAARPD

Calendarização	Atividade Tipo/ Produto	Objetivos	Atividades Estratégicas	Indicadores	Responsável pela execução	Recursos	
						Internos	Externos
Janeiro a Dezembro	Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social  a) Atividades da vida diária; b) Competências básicas de autonomia; c) Orientação e mobilidade; d) Estimulação sensorial; e) Formação comportamental; f) Apoio psicossocial para utilizadores e familiares.	Promover as competências de relacionamento interpessoal, autodeterminação, autonomia, bem-estar, cidadania e participação social. Promover a aprendizagem e conhecimento sobre diversas profissões; Promover a socialização; Promover a participação nas iniciativas dinamizadas pela instituição.	Tecnologias de informática e Comunicação (TIC); Reforço/ Atualização de competências académicas (Matemática para a vida, Linguagem e comunicação, empregabilidade e cidadania); Apoio Psicossocial para utilizadores e familiares; Participação em dinâmicas e eventos culturais e desportivos na comunidade (Campanha pirilampo mágico, FESTASSO, campanha NATAL FNAC); Á conversa com ... (convidados de profissões diversas); Um dia sou ... (visita a diferentes	N.º clientes envolvidos nas atividades  N.º de Atividades desenvolvidas  60% de concretização dos objetivos propostos e aquisição de novas competências	Psicólogo TSS TSEER	Equipa Materiais de Apoio	Centro Respostas Sociais da APPACDM Setúbal Espaços da comunidade Fundação Portuguesa luta contra a sida; PSP 50 Cuts Atlantic Ferries Município Setúbal; Resina Teatro; FNAC

## Plano de Atividades CAARPD [2025]

			<p>contextos profissionais);                  Participação no festival ExpressArte;                  Colónias de férias/descanso do cuidador;                  Praia;                  Saídas funcionais e sócio culturais;                  Grupo Conversas Estranhas à Séria;                  Dinâmicas no âmbito do projeto sexualidade para todos;                  Projeto Teatro Terapêutico – Cultura sem Barreiras</p>				<p>Fenacerci;                  União de Freguesias;                  Movimento associativo juvenil de Setúbal</p>
<p>Janeiro a Dezembro</p>	<p>Atividades Terapêuticas                  a) Atividades da vida diária;                  b) Competências básicas de autonomia;                  c) Orientação e mobilidade;                  d) Estimulação sensorial;                  e) Formação</p>	<p>Dinâmicas que implicam a ativação físico-funcional e a estimulação sensorial que visam promover o bem-estar, até ao máximo potencial do cliente</p>	<p>Atividades da Vida Diária,                  Treinos de autonomia pessoal (higiene, vestuário e alimentação),                  Orientação e mobilidade,                  Estimulação Sensorial                  Intervenção psicomotora e atividade motora adaptada (Boccia);                  AIVDs Cozinha;                  Atelier de Jardinagem.</p>	<p>N.º clientes envolvidos nas atividades                   60% de concretização dos objetivos propostos e aquisição de</p>	<p>Equipa técnica</p>	<p>Equipa                  Materiais de Apoio</p>	<p>Centro Espaços da comunidade;                  UDEP                  Clube Recreativo ULSF São Filipe</p>

## Plano de Atividades CAARPD [2025]

	comportamental;		Atelier Recicl'arte Gestão do dinheiro Estimulação cognitiva Programas de promoção de competências pessoais, sociais e afetivas- formação comportamental; Apoios individuais nos diferentes domínios técnicos; Acompanhamentos a consultas de especialidade	novas competências			
Janeiro a Dezembro	Atividades Socialmente Úteis e de Qualificação Profissional	Desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais; Integração na vida profissional ativa; Treinar a capacidade de autonomia e desempenho de tarefas quotidianas; Fomentar a participação nas atividades de carácter profissional; Promover o sentido de responsabilidade; Manter o equilíbrio emocional e social; Fomentar as relações interpessoais e o sentido de pertença; Promover a valorização dos Utentes.	Atividades Socialmente úteis e de Qualificação social e profissional em contexto real; Construção e venda de objetos reciclados para venda em eventos e feiras da comunidade e no quiosque InComun; Participação no Projeto em parceria com a CM Setúbal "Cozinha Vizinha; Voluntariado na associação CASA Transição para programas de formação e reabilitação; Visita à Futurália – Oferta educativa formação e empregabilidade;	N.º clientes envolvidos nas atividades  60% de concretização dos objetivos propostos e aquisição de novas competências	Equipa	Equipa Materiais de Apoio	Centro IEFP CR e Centro de Formação APPACDM Setúbal Espaços da comunidade Quiosque InComun Parceiros comunidade Lauak Banco Alimentar

# Plano de Atividades CAARPD [2025]

		Promover a manutenção e desenvolvimento de competências e a facilitação da possível transição para programas de integração socioprofissional	Dinamização de sessões psicopedagógicas em diferentes contextos escolares no âmbito das apresentações do grupo conversas estranhas á séria;				FIL ESSE Biblioteca Municipal; Infantário Arco – íris Serviços /divisões município Setúbal EB 2,3 Aranguês; CASA Escolas básicas e secundárias do concelho de Setúbal e Palmela
Janeiro a Dezembro	Participação em Formação	Formação contínua da equipa técnica	Participação em diferentes ações formativas nos diferentes domínios técnicos de intervenção; Acolhimento de voluntários e estagiários	Nº de horas de formação por técnico	Equipa	Equipa	Entidades parceiras e formadoras
Janeiro a Dezembro	Apartamentos de autonomização CASA CHAVE	estruturas residenciais de apoio a jovens e adultos com deficiência intelectual e/ou incapacidades, de	iniciar o processo de transição e adaptação dos jovens/adultos a um espaço habitacional, com vista à	Nº clientes integrados			

## Plano de Atividades CAARPD [2025]

		ambos os sexos, que se encontrem impedidos temporária ou definitivamente de residir no seu meio familiar, com necessidade de suporte psicossocial e estão em situação de integração no âmbito profissional ou frequência de formação profissional	integração, autonomia e qualidade de vida no que respeita à gestão doméstica da habitação própria.	70% de concretização dos objetivos propostos e aquisição de novas competências			
Janeiro a Dezembro	Disseminação de metodologias e boas práticas	Difusão do conhecimento e de know-how designadamente a disseminação de "boas práticas", constitui, quando suportada em modelos estruturados, um instrumento de multiplicação pedagógica que contribui para uma gradual melhoria.  Dinamização de ações de responsabilidade e economia social junto do tecido empresarial  Participação em intercâmbios nacionais e internacionais	Participação em seminários e iniciativas de divulgação; Atualização página Facebook; Dinamização e participação em ações empresariais de team building	N ° participantes envolvidos na atividade	Equipa	Equipa Materiais de Apoio	Técnicos instituições congéneres; Keyllop; Associação Sargantana Valência

# Plano de Atividades CAARPD [2025]

<b>Centro de Atendimento e acompanhamento social e Reabilitação Social</b>				
<b>Calendarização</b>	<b>Atividades</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Meta Relativa ao objetivo específico</b>	<b>Indicador de Monitorização</b>
Janeiro a Dezembro	Elaboração do diagnóstico individual, social e familiar	Utentes encaminhados para CAARPD (40)	Garantir a realização de 90% dos diagnósticos	Nº de diagnósticos/nº de Sinalizações x 100
Janeiro a Dezembro	Planeamento, organização e acompanhamento dos processos e Plano Individual de Intervenção	Utentes encaminhados para CAARPD (40)	Garantir o registo e evidências em 90% dos processos	Nº de atualizações /nº processos x 100
Janeiro a Dezembro	Reforçar a participação da família e/o cuidadores informais nos planos individuais de intervenção	Utentes/Famílias encaminhados para CAARPD (40)	Garantir que as famílias participem em 90% das atividades realizadas	Nº das famílias participam em pelo menos 90% das atividades realizadas/ N.º de famílias x 100%
Janeiro a Dezembro	Promover uma intervenção integrada com os parceiros das redes locais, facilitando a inclusão.	Utentes e Parceiros CAARPD (40)	Garantir a mobilização de 90% dos parceiros necessários à concretização das propostas de intervenção e inclusão	Nº de parceiros envolvidos / Nº de parceiros a envolver x 100%
Janeiro a Dezembro	Avaliação de Processos	Utentes encaminhados para CAARPD (40)	Garantir a avaliação de 90% das atividades e ações	Nº de avaliações /nº processos x 100

Setúbal, 29 de Novembro de 2024

A Equipa Técnica

Direção Técnica – Sara Cravo

Psicóloga – Joana Dias

Psicóloga - Paula Coimbra

TSEER - Maria Gomes

TSEER – Vânia Veríssimo

TSS – Alice Baia