

## Plataforma Inclusão

### Exemplo de Boas Práticas – 6

**Título:** Plataforma Inclusão

**Nome da instituição promotora:** Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Coimbra

**Endereço, contactos:**

**APPDA Coimbra**

**Sede:** Avenida Afonso Romão - Hospital Pediátrico de Coimbra, Piso 0 - Gabinete B 08.00 16, Telef: 239 822 004

**Breve caracterização da instituição /escola/empresa (Área de trabalho, nº de trabalhadores, horário de trabalho)**

A Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Coimbra (APPDA Coimbra) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, cuja missão passa por garantir respostas específicas e individualizadas a Pessoas Portadoras de Perturbações do Desenvolvimento e Autismo e suas Famílias, permitindo a sua autonomia e o exercício de uma cidadania plena. O quadro de pessoal é composto por 8 colaboradores e o horário de trabalho é das 09h às 13h e das 14h às 18h.

**Nome da oficina de competências:** Atividades de Vida Diária (AVD's)

**Tema da oficina de competências**

Treino de Competências Pessoais e Sociais; Desenvolvimento pessoal/social; Inclusão Social;

**Breve caracterização da oficina de competências**

O treino de Atividades de Vida Diária é um ponto fulcral no treino de competências com os nossos clientes. Por esta ser uma área, que está bastante comprometida em indivíduos com PDEA, é necessário um treino intenso, diário e estruturado.

Estas atividades incluem todas as tarefas de rotina do dia-a-dia, nomeadamente a alimentação, higiene pessoal, o vestir/despir, locomoção, bem como atividades académicas, ocupacionais e pré profissionais.

Assim, a APPDA Coimbra promove a realização de AVD's, diariamente, com os diferentes clientes numa perspetiva de um colaborador para um cliente, sempre com o intuito da promoção da sua

autonomia e aquisição de novas competências. Com este treino de AVD's trabalham-se múltiplos aspetos como coordenação motora, equilíbrio, resistência, motricidades, bem como uma múltiplo leque de competências que visam assegurar e aprimorar o conjunto de capacidades funcionais dos mesmos e visar a sua integração social.

### **Papel do mediador/professor/monitor/instituição**

Todos os colaboradores da Instituição realizam treinos individuais, com cada cliente, realçando os seus aspetos já adquiridos, reforçando-os e dando ênfase ao treino dos que ainda se encontram em aquisição. Pretende-se um treino intensivo no dia-a-dia, sempre com a finalidade de aumentar a sua autonomia e posteriormente facilitar a sua inclusão social.

### **Contributos para a inclusão das pessoas com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA)**

Este tipo de treino de competências permite aos nossos clientes um aumento da autonomia bem como o acesso a um exercício de cidadania plena.