



103

RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO PÓS-FORMAÇÃO

Index

1. Introdução	2
1.1. Criação de equipas de profissionais para a avaliação	3
2. Metodologia: Reflexão sobre as atividades baseadas na análise ocupacional e no modelo de Gibb's	3
2.1. Criar um modelo para a avaliação - dados qualitativos	3
3. Avaliações intercalares (após 3, 6, 9 e 12 meses de formação).....	4
3.1. Reflexão geral das atividades.....	4
A. Primeira avaliação intercalar (Grécia).....	6
B. Segunda avaliação intercalar (Espanha).....	18
C. Terceira avaliação intercalar (Grécia)	23
D. Quarta avaliação intercalar (Portugal)	28
4. Dados quantitativos	35
4.1. Resultados do inquérito online (maio/junho de 2022).....	36
5. Conclusões.....	41
6. Anexos.....	42
6.1. Relatório das Formações realizadas na GRÉCIA.....	42
6.2. Relatório da Formação realizada em ESPANHA	49
6.3. Relatório da Formação realizada em PORTUGAL.....	57

1. Introdução¹

O projeto Leisure Skills é uma colaboração europeia, apoiada pelo programa Erasmus+, entre instituições e organizações de cinco países europeus distintos. As organizações parceiras são as seguintes: a DK-BEL da França, a Santa Casa da Misericórdia de Portugal, o Center for Social Innovation (CSI) do Chipre, a Fundación Intrás de Espanha, o Institute of Occupational Science and Rehabilitation-Metropolitan College da Grécia e a organização líder do projeto, a PEGKAP-NY da Grécia. O objetivo do projeto é analisar e determinar o valor dos tempos livres para os indivíduos com deficiência intelectual como uma componente do seu bem-estar e melhorar a sua capacidade de gerir os seus tempos livres. Assim, numa das fases anteriores (IO2), foi elaborado um questionário para que as pessoas com deficiência intelectual possam preencher online ou em papel, classificando a importância, a satisfação e o desempenho das atividades de lazer da sua escolha, e a forma como isso se relaciona com o bem-estar e a qualidade de vida. Este questionário e uma série de atividades de lazer foram testadas durante as reuniões entre os parceiros. Foram igualmente, realizados registos de avaliação pós-formação no presente relatório, através de uma metodologia híbrida: qualitativa e quantitativa, de forma a apresentar os resultados finais. Os resultados desta avaliação confirmam a importância deste projeto para o bem-estar das pessoas com deficiência intelectual.

Todos os formadores e parceiros refletiram sobre os seus conhecimentos e experiência durante e no final da fase de formação, dando feedback sobre o processo de formação (em anexo os relatórios das reuniões educativas relevantes na Grécia, Espanha e em Portugal). O presente relatório verifica que todos os parceiros estabeleceram canais de comunicação eficientes que lhes permitem avaliar a eficácia das ferramentas educativas criadas, bem como os progressos dos formandos.

Através de inquéritos e workshops de reflexão, todos os educadores discutiram as suas observações sobre a utilização dos materiais educativos com indivíduos com deficiência intelectual e problemas de saúde mental, bem como o quanto valorizaram o fluxo de formação experimental em que participaram. Em particular, os dados relacionados com a avaliação foram recolhidos, examinados e permitiram uma compreensão aprofundada das necessidades das pessoas com perturbações mentais, do desenvolvimento neurológico e deficiências intelectuais.

Os formadores e outros intervenientes preencheram avaliações sob a forma de registos e questionários através dos quais refletiram criticamente sobre as suas experiências de utilização dos materiais educativos. Durante a fase de implementação, os membros do pessoal da formação/exercícios experimentados serviram como mentores dos utilizadores dos serviços e do pessoal da sua organização.

Profissionais, académicos e estudantes universitários também tiveram a oportunidade de sugerir e discutir outras atividades que poderiam: a) melhorar as competências de gestão dos

¹ O Relatório de avaliação pós-formação que aqui se apresenta foi realizado pelo parceiro *Institute of Occupational Science and Rehabilitation, do Metropolitan College* - Grécia, enquanto responsável pelo output 3, sendo este documento a sua tradução.

tempos livres; b) apresentar potencial para ferramentas de investigação adicionais quando o projeto estiver concluído durante esta parte muito produtiva do programa.

As etapas da produção intelectual atual foram as seguintes:

- Criação de equipas de profissionais para a avaliação
- Elaboração de um modelo de avaliação
- Recolha e análise de informação sobre observações e opiniões dos profissionais durante o período de implementação através de registos
- Avaliações finais após a formação através de inquéritos online
- Conclusão final

1.1. Criação de equipas de profissionais para a avaliação

Representantes da formação:

- **PEGKAP-NY:** 2 representantes
- **INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SCIENCE AND REHABILITATION- Metropolitan College:** 2 representantes
- **DK-BEL COMPANY:** 2 representantes
- **FUNDACION INTRAS:** 2 representantes
- **CENTRO DE INOVAÇÃO SOCIAL:** 1 representante
- **SANTA CASA MISERICORDIA DO PORTO:** 2 Representantes

2. Metodologia: Reflexão sobre as atividades baseadas na análise ocupacional e no modelo de Gibb's

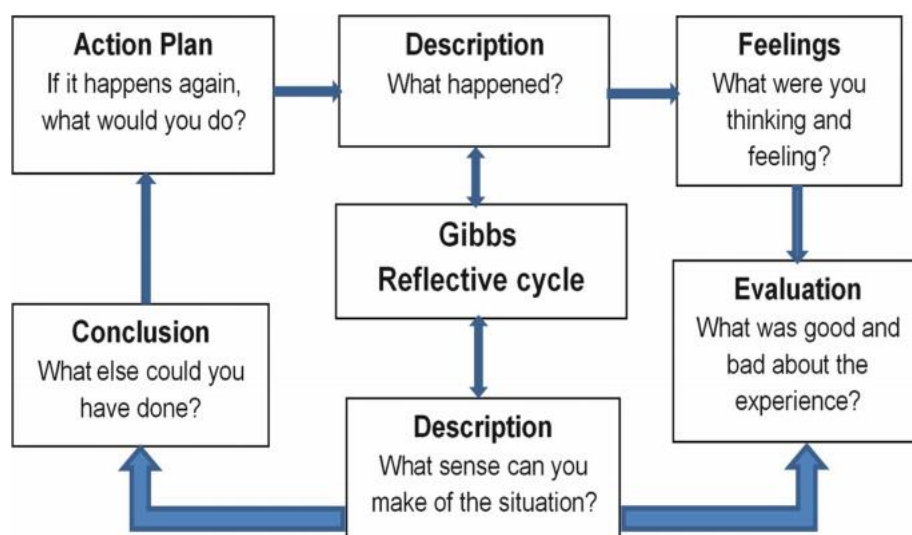
2.1. Criar um modelo para a avaliação - dados qualitativos

Os dados qualitativos refletem tanto os formandos como os beneficiários (secção 3.1 reflexão geral das atividades) das atividades de formação que tiveram lugar em diferentes países. Para desenvolver novas informações e ideias que possam melhorar a prática, a reflexão pode ser definida como a 'capacidade de compreender questões específicas da prática através da contextualização, observação e análise críticas para gerar novos conhecimentos e ideias que possam melhorar a prática' (Jayatilleke e Mackie 2013).

Uma análise ocupacional (atividade) identifica os requisitos para realizar uma atividade com sucesso e o impacto da atividade. Em geral, o processo de análise ocupacional isola as tarefas necessárias na ordem correta, regista as ferramentas utilizadas e examina as competências específicas necessárias para o desempenho seguro da atividade. Os formadores podem refletir sobre a finalidade da atividade, os objetivos associados à atividade e, em última análise, a utilização aceitável da atividade. O objetivo da análise ocupacional é ajudar os formadores a utilizar ocupações (atividades) significativas para analisar uma atividade individual. Ao analisar o significado pessoal e o valor da atividade em conjunto com as características e as

circunstâncias que rodeiam o envolvimento nessa atividade, vai-se além da própria atividade (Mackenzie e O'Toole 2011).

O processo de reflexão crítica é organizado de forma mais explícita através do ciclo de reflexão de Gibbs (Patterson e Chapman 2013). O Modelo de Reflexão de Gibbs foi utilizado para registar e analisar o feedback dos participantes. Graham Gibbs criou o Ciclo Reflexivo de Gibbs em 1988 para organizar a aprendizagem a partir de experiências. Fornece um quadro para a análise de eventos e, dado que é cíclico, presta-se particularmente bem a encontros repetidos, permitindo aos participantes fazer planos a partir de situações boas e más. Este tem seis fases: descrição, sentimentos, avaliação, análise, conclusão e plano de ação.



Em particular, a secção "descrição" questiona o que aconteceu durante a atividade em relação aos pensamentos e sentimentos dos participantes, através da pergunta "O que estava a pensar e a sentir?". A secção "avaliação" descreve os aspetos positivos e negativos da atividade. A "análise" deve explicar como a situação pode ser compreendida, e a "conclusão" deve descrever o que mais poderia ter sido feito. Além disso, um "plano de ação" para o que pode ser feito se o evento surgir novamente completa o processo de reflexão (Jayatilleke e Mackie 2013).

3. Avaliações intercalares (após 3, 6, 9 e 12 meses de formação)

3.1. Reflexão geral das atividades

O quadro seguinte inclui a reflexão dos formandos e dos beneficiários das atividades de formação que tiveram lugar na Grécia, em Espanha e em Portugal. O modelo de Gibbs é um procedimento científico que ajudou a analisar os acontecimentos de cada atividade e permitiu fazer planos a partir de todas as condições.

Modelo de Gibb's	1º Treino Grécia	2º Treino Espanha	3º Treino Grécia	4º Treino Portugal
Descrição	Todas as atividades foram realizadas em espaços interiores, exceto a atividade de equitação. O objetivo das atividades era o lazer, a satisfação e a melhoria da qualidade de vida	Duas das atividades tiveram lugar em espaços interiores. O objetivo das atividades era o lazer, a satisfação e a melhoria da qualidade de vida.	Todas as atividades decorreram em espaços interiores. O objetivo das atividades era o lazer, a satisfação e a melhoria da qualidade de vida	Três atividades tiveram lugar no exterior e duas no interior. O objetivo das atividades era o lazer, a satisfação e a melhoria da qualidade de vida
Emoções	A maior parte das emoções eram positivas, como a alegria, exceto na atividade de equitação	A maior parte das emoções eram positivas, como a alegria e a excitação	A maior parte das emoções eram positivas, como a alegria e a excitação	A maior parte das emoções foram positivas, como a alegria e o entusiasmo. Uma participante sentiu-se triste por não ter acesso ao museu com a sua cadeira de rodas
Avaliação	O aspeto positivo desta experiência foi o facto de ter havido uma boa preparação dos participantes	O aspeto positivo da experiência foi o facto de ter havido uma boa preparação dos participantes	O aspeto positivo desta experiência foi o facto de ter havido uma boa preparação dos participantes. Além disso, os próprios beneficiários estavam mais preparados e organizados porque se lembravam dos passos dados da última vez	O aspeto positivo desta experiência foi o facto de ter havido uma boa preparação de cada atividade para os participantes
Análise	Todo o procedimento correu bem porque os terapeutas deram	Todo o processo correu bem porque houve uma boa orientação	Todo o procedimento correu bem porque houve uma boa	Todo o procedimento correu bem porque os terapeutas deram

Modelo de Gibb's	1º Treino Grécia	2º Treino Espanha	3º Treino Grécia	4º Treino Portugal
	uma boa orientação aos participantes		orientação dos terapeutas, assim como as imagens foram úteis	uma boa orientação aos participantes
Conclusão	As atividades foram concluídas, dando satisfação e alegria aos participantes	As atividades foram concluídas, dando satisfação e alegria	As atividades foram concluídas, dando satisfação e alegria aos participantes	As atividades foram concluídas, dando satisfação e alegria aos participantes que afirmaram que gostariam de as repetir

A. Primeira avaliação intercalar (Grécia)

Nos quadros seguintes, encontrará uma análise exaustiva das atividades realizadas na Grécia, nomeadamente passeios a cavalo, visitas à biblioteca, idas ao supermercado, artes criativas, dança, culinária e manicure. Cada atividade foi meticulosamente examinada, abrangendo as etapas envolvidas, os fatores ambientais, o significado e as competências de desempenho necessárias. As tabelas também aprofundam a gradação e a adaptação de cada atividade, garantindo a sua adequação e eficácia.

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ATIVIDADE
Passeio a cavalo	1. Preparação - instruções 2. Preparação do ambiente: equipamento 3. Guiar os cavalos para a rampa de acessibilidade. 4. Primeira aproximação do participante ao cavalo 5. Montar 6. Fim da atividade	Espaço: Pista equestre - espaço suficiente para a sessão Materiais/Equipamentos: cinto de estabilização, rédeas, pente para crinas, rampa Custo: Cerca de 15-20€ (preço médio no local – Grécia) Perigos possíveis: Falta de equilíbrio ao montar e queda. Duração: Preparação: 10 minutos Montar a cavalo: 15-20 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e uso dos tempos livres. Assim como, a presente atividade transmitisse satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia e liberdade de escolha no contexto da qualidade de vida. Esta atividade permitiu aos participantes experimentar uma atividade ao ar livre (que não está muito disponível na sua vida quotidiana) e se sentir à vontade com o procedimento, com o

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ATIVIDADE
		Fim: 3-5 minutos Total: 30-35 minutos	cavalo e também com o treinador.
Biblioteca	1. Preparação das instruções de utilização/guia 2. Entrada na biblioteca 3. Seleção de livro(s) para empréstimo 4. Ler um livro 5. Inscrever-se para obter um cartão da biblioteca que permita o empréstimo de livros 6. Sair da biblioteca. 7. Regresso ao PEGKAP-NY em miniautocarro	Local do evento: Biblioteca local do município de Dionysos Materiais / Ferramentas: Livros, cartão da biblioteca Custo: 0€ Perigos potenciais: Cuidado nas escadas / queda e cuidado na utilização dos livros. Duração: Preparação: 15-20 minutos Passeio: 5 minutos Discussão: 30-40 minutos Registo do cartão da biblioteca: 2 minutos Devolução: 5 minutos Total: 1 hora e 10-15 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e uso dos tempos livres, utilizando instalações e recursos oferecidos na sua comunidade. Além disso, aprender a deslocar-se de forma autónoma na sua comunidade e familiarizar-se com os procedimentos específicos e para utilizar as instalações locais (biblioteca).
Ir ao supermercado	1. Preparação dos participantes/gestão do dinheiro 2. Ir ao supermercado 3. Entrada no supermercado 4. Pegar nos produtos de acordo com a lista de compras realizada durante a preparação 5. Pagamento 6. Colocar compras no saco 7. Sair do supermercado 8. Regresso	Local do evento: Supermercado Materiais / Utensílios: açúcar, tahini, sacos Custo: 5€ Perigos potenciais: Queda de escadas Cuidado com as escadas e com a estrada, comportamento inadequado em público Duração: Preparação: 5-10 minutos Passeio: 2-3 minutos Discussão / Seleção de itens: 5-10 minutos Pagamento e colocação dos materiais num saco: 3-5 minutos Regresso: 2-3 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na familiarização com a atividade ir às compras, para cobrir as suas necessidades diárias e procurar os materiais necessários para outras atividades de lazer, como cozinhar, cozinhar para os amigos, etc.

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ATIVIDADE
		Total: 20-25 minutos aproximadamente	
Artes criativas	1. Preparação e instruções 2. Seleção de imagens de revistas/jornais com significado para si próprios 3. Recorte de imagens 4. Colagem de imagens em cartão 5. Terminar a colagem	Local: Sala de aula em PEGKAP-NY Materiais/ Ferramentas: cartão, tesoura para trabalhos manuais, cola, revistas, jornais Custo: 5-10€ Possíveis riscos: Utilização de tesouras Duração: Preparação: 3-5 minutos Execução: 15-20 minutos Limpeza: 3-5 minutos Tempo total: 30 minutos	O significado, o valor e a finalidade da atividade consiste na utilização dos seus tempos livres em casa de uma forma criativa e que, ao mesmo tempo, proporciona satisfação e entretenimento.
Dança	1. Preparação e instruções 2. O formador conduz o grupo sobre a seleção de música. Utilização da Internet/computador/plataforma de música 3. Os participantes começaram por seguir uma aula de Zumba online, e depois, seleccionaram alguns estilos de música tipicamente gregos 4. Os participantes estavam muito entusiasmados com a presença de visitantes de outros países e convidaram-nos a seleccionar, cada um, algumas músicas típicas dos nossos países.	Local: Sala de aula no PEGKAP-NY Materiais / Ferramentas: Computador/acesso à Internet Perigos possíveis: Queda, ter cuidado para não invadir o espaço pessoal Duração: Preparação: 3-5 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu em aprender a dançar em casa, utilizando a tecnologia e sem participarem necessariamente numa aula de dança.

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ATIVIDADE
	5. A sessão terminou porque todos estavam cansados		
Cozinhar	1. Instruções e recolha de materiais e ferramentas 2. Preparar corretamente os ingredientes 3. Deitar na panela a água, o azeite e as gaitas de foles e deixar ferver durante cerca de 30 minutos 4. Por fim, retirar o tacho do lume	Sala: Cozinha Materiais / Utensílios: arroz, carne picada, azeite, tacho, concha, alguidar, etc. Serviços: Gás e água Custo: 20-30€ Perigos potenciais: Utilização de água a ferver, gás	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu em diversão e na realização de uma atividade de vida diária. Nesta atividade, os participantes aprendem a realizar uma atividade de vida diária, mas de uma forma que os diverte (por exemplo, escolher a receita, pôr a mesa, etc.).
Manicure	1. Preparação e instruções 2. Escolha das cores 3. Polimento/pintura das unhas 4. Acabamento do polimento/pintura das unhas	Local do evento: PEGKAP-NY Materiais / Ferramentas: mano, forno, acetona, algodão Serviços: Eletricidade Custo: custo possível de 20-30€ Possíveis riscos: possíveis ferimentos causados pelo “forno” devido à eletricidade Duração: Preparação: 3-5 minutos Execução: 15-20 minutos Tempo total: 30 minutos	O significado, o valor e a finalidade da atividade consistiu na diversão e cuidar de si próprio. Esta atividade visava entreterlos, dando-lhes a opção de cuidarem da sua aparência com base no seu gosto pessoal.

O quadro seguinte apresenta a gradação e a adaptação de cada atividade previamente analisada e avaliada:

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
Passeio a cavalo	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, contacto visual, mobilidade fina e grosseira Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e das pessoas. Competências sociais: comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança),	Aumento gradual das necessidades de atividade: mudança de posição ou de direção Redução gradual das necessidades de atividade: menos tempo de condução e condução com um terapeuta	Modificar o ambiente: utilizar uma rampa, escolher outro cavalo

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	regulação e controlo internos das emoções		
Ir à biblioteca	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e das pessoas. Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer,	Aumento gradual das necessidades de atividade: emprestar um livro online Redução gradual dos requisitos de atividade: procurar um livro específico antes de ir à biblioteca	Modificar o ambiente: mais espaço, sem escadas (entrada mais fácil)

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	autoconfiança), regulação e controlo emocional interno.		
Ir ao supermercado	Aptidões físicas: Andar, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, espaço, tempo, pessoa, planeamento, raciocínio, cálculo e gestão de dinheiro Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social e expressão pessoal adequada à situação Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de	Aumento gradual das exigências de atividade: lista de compras maior, recorrer a maior quantia de dinheiro Redução gradual das necessidades de atividade: Sem gestão de dinheiro	Modificar o ambiente: utilização de elevadores e não de escadas

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo internos das emoções, ações adequadas para responder a desafios ambientais		
Artes criativas	Aptidões físicas: Posição sentada, articulações e músculos dos membros superiores, contacto visual, mobilidade fina. Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e das pessoas. Aptidões sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social e expressão pessoal adequada à situação	Aumento gradual das necessidades de atividade: Mais materiais ou criação de colagens no computador Redução gradual das necessidades de atividade: não cortar, utilizar uma cartolina mais pequena ou uma folha A4	Modificar o ambiente: espaço amplo e bem concebido

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais, regulação e controlo das emoções internas		
Dança	Aptidões físicas: posição vertical, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e de outras pessoas. Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social, expressão pessoal adequada à situação	Aumento gradual das necessidades de atividade: mais etapas Redução gradual das necessidades de atividade: redução do tempo	Modificar o ambiente e aprender outras danças em espaços maiores

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos pessoais, emoções, regulação emocional interna e controlo		
Cozinhar	Aptidões físicas: posição vertical, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato, paladar, olfato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas. Aptidões sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social. Competências emocionais:	Aumento gradual das necessidades de atividade: fazer uma sanduíche Diminuição gradual das necessidades de atividade: cozinhar alimentos mais difíceis	Modificar o ambiente: mais dispositivos e materiais eléctricos

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	Reconhecimento e expressão de pensamentos pessoais, emoções, regulação emocional interna e controlo		
Manicure	Aptidões físicas: posição sentada, articulações e músculos dos membros superiores, mobilidade fina. Aptidões sensoriais: Visão, tato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e das pessoas. Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social, expressão pessoal adequada à situação Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de	Aumento progressivo das necessidades de atividade: mais materiais; deslocar-se ao centro de estética. Redução gradual das necessidades de atividade: escolha da cor e não utilização do forno	Modificar o ambiente: um espaço maior devidamente concebido e aprender a pintar as unhas corretamente.

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais, regulação e controlo das emoções internas		

A tabela seguinte apresenta as limitações de cada atividade realizada:

Passeio a cavalo	Ir à Biblioteca	Ira ao supermercado	Artes criativas	Dançar	Cozinhar	Manicure
Seleção aleatória dos participantes /não escolhidos pelos próprios Não há pessoal suficiente para garantir a segurança Um profissional apenas ao lado do cavalo Alguns participantes não se sentiram à vontade para realizar a atividade Seleção de cavalos não apropriada Ausência de rampa (apenas escada)	Seleção aleatória dos participantes Ícones errados para explicar o desempenho profissional / erros no folheto / nem todos os participantes consideraram as imagens úteis para a compreensão Mais tempo do que o necessário para completar a atividade	Seleção aleatória dos participantes Ter o montante/€ aproximado para as compras necessárias	Seleção aleatória de participantes Materiais específicos	Seleção aleatória de participantes	Seleção aleatória dos participantes	

B. Segunda avaliação intercalar (Espanha)

O quadro abaixo contém uma análise de várias atividades realizadas em Espanha, nomeadamente musicoterapia, futebol, plantação, dança flamenca e passeio com cães de um abrigo para animais. Cada atividade foi cuidadosamente examinada em termos das etapas envolvidas, do ambiente em que se realiza, do seu significado e das competências de desempenho necessárias.

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
Musicoterapia	1. Apresentação de cada participante 2. Escolha do instrumento musical. 3. Realização de uma atividade musical em conjunto com todos os participantes 4. Criação de uma canção em conjunto. 5. Tocar/cantar a canção. 6. Fim da atividade	Local: FUNDAÇÃO INTRAS Materiais/Equipamentos: instrumentos musicais Perigos possíveis: partir um instrumento musical. Tempo: Preparação: 10 minutos Execução da canção: 10-15 minutos Criação da canção: 10 minutos Tempo total: 30 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Futebol	1. Apresentação de cada participante - orientada por um treinador 2. Exercícios de aquecimento antes do futebol 3. O grupo foi dividido em 3 equipas - escolha da equipa. 4. Jogar cada equipa com a outra alternadamente	Local: Centro desportivo em Valladolid Materiais/Equipamentos: bolas de futebol Perigos possíveis: lesões físicas durante a atividade	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Jardinagem	1. Escolher um contentor 2. Colocar terra 3. Escolher a planta 4. Plantar à profundidade correcta 5. Replantar e colocar água	Local: Residência INTRAS em Ávila Materiais/Equipamentos: terra, pá, luvas, água Serviços: Água Custo: 50€ aproximadamente Perigos possíveis: lesões físicas provocadas pelos materiais de plantação	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
		Tempo: Total: 30 minutos aproximadamente	
Dança Flamengo	1. Preparação e instruções. 2. Passos da dança do Flamengo 3. Fim da atividade	Local: Residência de Ávila Materiais/Equipamentos: música Possíveis perigos: Queda Tempo total: 30-40 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Passeio com cães de um abrigo para animais	1. Ir a um abrigo de animais 2. Passear os cães do abrigo 3. Todos conversaram e passearam juntos 4. Fim da atividade	Local: Residência de Ávila Custo: sem custo - voluntariado Possíveis perigos: comportamento inadequado do participante para com o cão; ser mordido Tempo: Ir ao abrigo de animais: 10-15 minutos Passeio com os cães: 10-15 minutos Fim da atividade: 3-5 minutos Tempo total: 23-35 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida

O quadro seguinte apresenta a gradação e a adaptação de cada atividade previamente analisada e avaliada:

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
Musicoterapia	Aptidões físicas: articulações e músculos dos membros superiores, mão-olho,	Aumento gradual das exigências de atividade: diferentes instrumentos	Modificar o ambiente: Escolher outro local mais adequado para a atividade musical

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas. Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno	musicais, alteração do ritmo da canção. Redução gradual das necessidades de atividade: menos tempo de execução	
Futebol	Aptidões físicas: articulações e músculos dos membros superiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato	Aumento gradual das necessidades de atividade: mais/menos tempo e mais participantes Redução gradual das necessidades de atividade: menos tempo desempenho	Modificar o ambiente: futebol em campo ao ar livre

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas		
Jardinagem	Aptidões físicas: articulações e músculos dos membros superiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas.	Aumento gradual das necessidades de atividade: utilizar mais materiais. Redução gradual das necessidades de atividade: plantar em conjunto com apoio	Modificar o ambiente: plantar num grande jardim
Dança Flamengo	Aptidões físicas: articulações e músculos, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução	Aumento gradual das necessidades de atividade: mais etapas e tempo Redução gradual das necessidades de atividade: menos etapas e tempo	Modificar o ambiente: sala maior e piso mais adequado

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas. Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, auto-confiança), regulação e controlo emocional interno		
Passeio com cães de um abrigo para animais	Aptidões físicas: articulações e músculos, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, auto-	Aumento gradual das necessidades de atividade: caminhar mais tempo, cuidar dos cães (ex. alimentação, etc.) Redução gradual das necessidades de atividade: caminhar menos tempo	Modificar o ambiente: estrada utilizada para passear os cães

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	confiança), regulação e controlo emocional interno		

C. Terceira avaliação intercalar (Grécia)

As tabelas fornecidas incluem a análise ocupacional de várias atividades realizadas durante a 3ª sessão de formação na Grécia. Estas atividades incluem visitas à livraria, ir ao supermercado, artes criativas e dança. Cada atividade foi cuidadosamente analisada em termos das etapas envolvidas, do ambiente em que se realiza, do seu significado e das competências de desempenho necessárias. Além disso, a gradação e a adaptação de cada atividade foram também cuidadosamente avaliadas.

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
Livraria	- Preparação das instruções de utilização/guia - Discussão sobre se os participantes se lembram dos passos sem utilizar imagens desde o início - com a orientação de um terapeuta. - Simulação da atividade no PEGKAP-NY - Regresso à aula	Local do evento: PEGKAP-NY Materiais / Ferramentas: Livros, cartão da biblioteca Custo: 0€ Perigos potenciais: Cuidado ao utilizar livros Duração: Preparação: 15-20 minutos Passeio: 5 minutos Discussão: 30-40 minutos Registo do cartão da biblioteca: 2 minutos Devolução: 5 minutos Total: 1 hora e 10-15 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Ir ao supermercado	- Preparação dos participantes/gestão do dinheiro - Ir ao supermercado - Entrar no supermercado - Pegar nos produtos de acordo com a lista de compras realizada durante a preparação.	Local do evento: Supermercado Materiais / Instrumentos: café, bolachas, sacos Custo: 5 euros Perigos potenciais: Queda de escadas,	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
	5. Pagar 6. Colocar compras no saco 7. Sair do supermercado. 8. Regresso	comportamento inadequado em público Duração: Preparação: 5-10 minutos Passeio: 2-3 minutos Discussão / Seleção de itens: 5-10 minutos Pagamento e colocação dos produtos num saco: 3-5 minutos Regresso: 2-3 minutos Total: 20-25 minutos aproximadamente	escolha no contexto da qualidade da sua vida
Artes Criativas	1. Preparação e instruções 2. Seleção de imagens relacionadas com o tema escolhido 3. Recorte das imagens 4. Colagem de imagens em cartolina 5. Terminar a colagem	Local: Sala de aula em PEGKAP-NY Materiais/ Ferramentas: cartão, tesoura para trabalhos manuais, cola, revistas, jornais Custo: 5-10€ Possíveis riscos: Utilização de tesouras de artesanato e possível rasgamento de imagens Tempo: Preparação: 3-5 minutos Execução: 15-20 minutos Limpeza: 3-5 minutos Tempo total: 30 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Dança	1. Preparação e instruções. 2. O formador conduz o grupo sobre a seleção de música. Utilização da Internet/computador /plataforma de música. 3. Estilos de música seleccionados pelos participantes. 4. Fim da atividade	Local: Sala de aula no PEGKAP-NY Materiais / Ferramentas: Computador/acesso à Internet Possíveis riscos: Queda Tempo: Preparação: 3-5 minutos Execução: 20-30 minutos Descanso: 3-5 minutos Total: 30-40 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
Livraria	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato, olfato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo, das pessoas. Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno	Aumento gradual das necessidades de atividade: Emprestar um livro em linha. Redução gradual dos requisitos de atividade: procurar um livro específico antes de ir à biblioteca	Modificar o ambiente: mais espaço, sem escadas (entrada mais fácil)
Ir ao supermercado	Aptidões físicas: Andar, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato, olfato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção,	Aumento gradual das exigências de atividade: maior lista de compras e uso de maior quantia de dinheiro Redução gradual das necessidades de atividade: Sem gestão de dinheiro	Modificar o ambiente: utilização de elevadores e não de escadas

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
	concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, espaço, tempo, pessoa, planeamento, raciocínio, cálculo e gestão de dinheiro Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social, expressão pessoal adequada à situação Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno, ações adequadas para responder a desafios ambientais.		
Artes criativas	Aptidões físicas: Posição sentada, articulações e músculos dos membros superiores, contacto visual, mobilidade fina. Aptidões sensoriais: visão, audição, tato, olfato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, aprendizagem,	Aumento gradual das necessidades de atividade: mais materiais ou criação de colagens no computador Redução gradual das necessidades de atividade: não cortar, utilizar uma cartolina mais pequena ou uma folha A4.	Modificar o ambiente: espaço amplo e bem concebido

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
	capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e das pessoas. Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social, expressão pessoal adequada à situação Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais, regulação e controlo das emoções internas		
Dança	Aptidões físicas: posição vertical, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Capacidade de atenção, concentração, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação do espaço, do tempo e de outras pessoas.	Aumento gradual das necessidades de atividade: mais etapas Redução gradual das necessidades de atividade: redução do tempo	Modificar o ambiente e aprender outras danças em espaços maiores

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
	Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, competências interpessoais, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social, expressão pessoal adequada à situação Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos pessoais, emoções, regulação emocional interna e controlo		

D. Quarta avaliação intercalar (Portugal)

As tabelas disponibilizadas incluem a análise ocupacional de várias atividades realizadas em Portugal, nomeadamente a atividade de bicicleta, visitas a museus, atividade de pingente de feltro, visitas a parques e construção de um taumatropo. Cada atividade foi submetida a uma análise exaustiva, tendo em conta as etapas envolvidas, o ambiente, o seu significado e as competências de desempenho necessárias. Além disso, a gradação e a adaptação de cada atividade foram também cuidadosamente examinadas.

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
Andar de bicicleta	- Escolher um local seguro - Preparação do ambiente: equipamento (por exemplo, capacete) - Percorrer um longo caminho - Fim da viagem	Espaço: limpo, equipado Materiais / Equipamentos: bicicletas, capacetes Custo: aquisição de bicicletas Perigos possíveis: Falta de equilíbrio, queda. Tempo: Preparação: 3 minutos Andar de bicicleta: 15-20 minutos Fim: 2 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
		Total: 20-25 minutos aproximadamente	
Ira o museu	1. Entrar no museu 2. Comprar bilhetes 3. Informações 4. Entrar para a zona da exposição - primeiro andar 5. Entrar para a zona da exposição - segundo andar 6. Fim da atividade	Espaço: limpo, equipado Custo: gratuito Perigos possíveis: Falta de equilíbrio nas escadas/queda Duração: Deslocação ao museu: 10 minutos. Preparação: 2 minutos Museu: 20 minutos Fim: 2 minutos Regresso à organização: 10 minutos Total: 40-45 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Atividade do pendente de feltro	1. Cortar - 3 peças 2. Unir as peças com fio. 3. Passar o fio pelos orifícios. 4. Fim da atividade	Espaço: limpo, equipado Materiais / Equipamento: fios, feltro, tesoura de artesanato. Custo possível: 5€ Perigos possíveis: risco de corte com a tesoura de artesanato. Duração: Preparação: 1 minuto Pingente de feltro: 5 minutos. Fim: 2 minutos Total: 10 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida
Ira o parque	1. Entrar no parque 2. Informar os participantes 3. Percurso até ao parque 4. Regresso à entrada. 5. Fim da atividade	Espaço: limpo, equipado Custo: gratuito Perigos possíveis: Falta de queda durante a caminhada. Duração: Preparação: 2 minutos Caminhada: 20-30 minutos	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no

ATIVIDADE	ANÁLISE DA SEQUÊNCIA	AMBIENTE	SIGNIFICADO DA ACTIVIDADE
		Fim da pedalada: 2 minutos Total: 25-35 minutos aproximadamente	contexto da qualidade da sua vida
Construir um thaumatrope	1. Iniciar o desenho 2. Passar os fios pelos orifícios 3. Experimentar o thaumatropo	Espaço: limpo, equipado Materiais / Equipamento: fios, papéis, marcadores, lápis Custo possível: 5€ Duração: Preparação: 2 minutos Caminhada: 5 minutos Fim: 2 minutos Total: 10 minutos aproximadamente	O significado, o valor e o objetivo da atividade consistiu na diversão e na utilização dos tempos livres e na realização da atividade, de modo a sentirem satisfação, prazer, apoio, relaxamento, independência, autonomia, liberdade de escolha no contexto da qualidade da sua vida

O quadro seguinte apresenta a gradação e a adaptação de cada atividade previamente analisada e avaliada:

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
Andar de bicicleta	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação	Aumento gradual das necessidades de atividade: mudança de direção Redução progressiva das necessidades de atividade: tempo de condução e condução com a ajuda de um terapeuta	Modificar o ambiente

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	do espaço, do tempo, das pessoas Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno		
Ir ao museu	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação	Aumento gradual das necessidades de atividade: participantes compram os bilhetes Redução gradual dos requisitos de atividade: menos tempo no museu	Modificar o ambiente e alterar as imagens

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	do espaço, do tempo, das pessoas Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno		
Atividade do pendente de feltro	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação	Aumento gradual das necessidades de atividade: mais peças Redução gradual das necessidades de atividade: menos peças	Modificar o ambiente e alterar as imagens

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	do espaço, do tempo, das pessoas Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno		
Ir ao parque	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação	Aumento gradual das necessidades de atividade: mudança de direção Redução gradual das necessidades de atividade: menos tempo de caminhada	Alteração ou adaptação de imagens

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	do espaço, do tempo, das pessoas Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno		
Construir um thaumatrope	Aptidões físicas: posições, articulações e músculos dos membros superiores e inferiores, mão-olho, contacto visual, mobilidade fina e motora Aptidões sensoriais: visão, audição, tato Aptidões cognitivas: Amplitude de atenção, concentração, memória, aprendizagem, capacidade de resolução de problemas, sequência e colocação de informações numa ordem lógica para determinar o que se seguirá, identificação	Aumento gradual das exigências de atividade: taumatrópio maior, fios mais pequenos Redução gradual das necessidades de atividade: não colocar fios	Alteração ou adaptação de imagens

ATIVIDADE	ANÁLISE DE PERFORMANCE	GRADAÇÃO	ADAPTAÇÃO
	do espaço, do tempo, das pessoas Competências sociais: Comunicação verbal e não verbal, comportamento social adequado, contacto visual, escuta ativa, interação social Competências emocionais: Reconhecimento e expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (satisfação, prazer, autoconfiança), regulação e controlo emocional interno		

4. Dados quantitativos

No contexto da investigação realizada por todos os parceiros do projeto, os dados quantitativos foram recolhidos através de um questionário online que incluía informações qualitativas e quantitativas. Os dados obtidos a partir das respostas dos inquiridos foram cuidadosamente processados e analisados para obter informações e compreender melhor o tema da investigação.

Participantes

14 participantes das organizações parceiras preencheram o questionário.

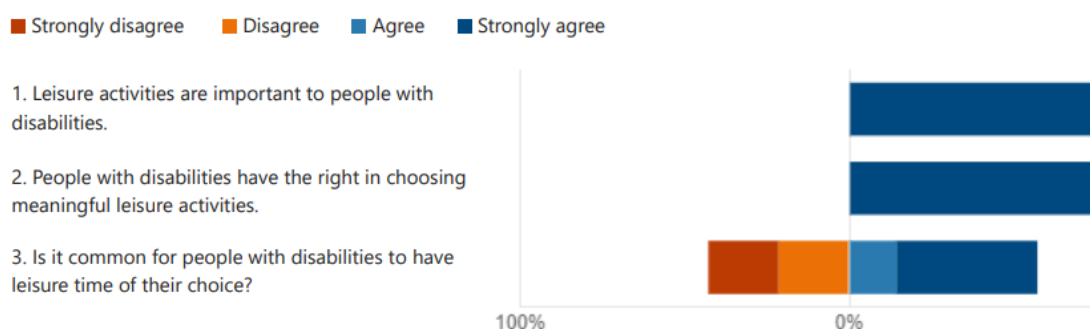
- 3 Gestores de projeto
- 7 Formadores
- 4 Trabalhadores de apoio comunitário

4.1. Resultados do inquérito online (maio/junho de 2022)

A primeira parte do inquérito incide nas perguntas 1 a 3, apresentadas no quadro 1. A análise revela uma conclusão significativa: embora a importância e o direito ao tempo de lazer para as pessoas com deficiência sejam amplamente reconhecidos, o seu acesso às atividades de lazer preferidas continua a ser limitado, com apenas 50% a referir esse acesso. Esta observação sublinha o valor e o impacto do projeto Leisure Skills para as pessoas com deficiência intelectual, tal como confirmado por todos os parceiros do projeto. O projeto não só beneficia as pessoas com deficiência intelectual, como também estende os seus efeitos positivos às suas famílias e aos profissionais envolvidos nos seus cuidados.

QUADRO 1: Significado e acesso a atividades de lazer para pessoas com deficiência

PART 1: Importance of leisure skills for people with disabilities



O quadro 2 e a segunda parte do questionário revelam várias conclusões importantes. A maioria dos formadores expressou uma forte convicção de que o material educativo e o programa de competências de lazer terão um impacto profundo na sensibilização da população-alvo para os tempos livres. Além disso, acreditam que o questionário de competências de lazer irá realçar a necessidade de comportamentos de lazer entre indivíduos com perturbações mentais ou intelectuais. Além disso, espera-se que a implementação do programa aumente a competência social e promova a participação social nas comunidades locais. A versão eletrónica do questionário é vista como uma ferramenta crucial que facilitará a implementação do programa de uma forma fácil de utilizar e moderna, adaptada às necessidades individuais.

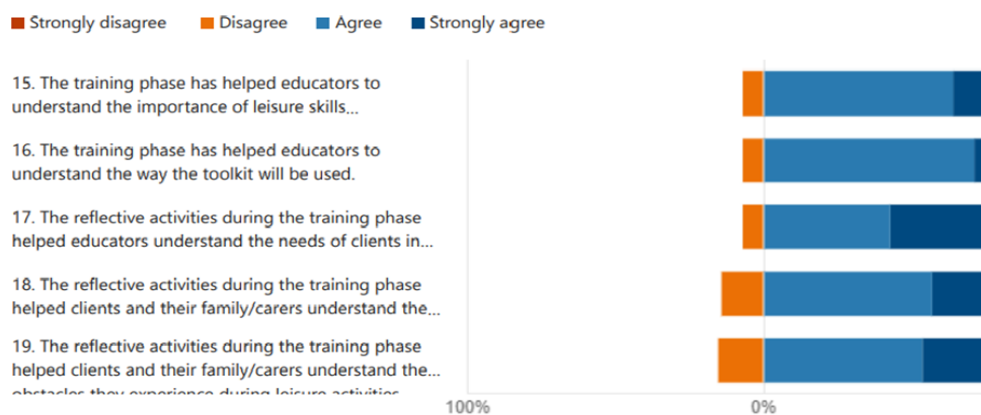
No entanto, é de salientar que uma percentagem dos participantes expressou incerteza quanto à capacidade do programa para capacitar as pessoas com deficiência a escolherem as suas atividades de lazer preferidas e a utilizarem os materiais educativos de forma independente. Esta observação destaca um desafio significativo que sublinha a necessidade premente de mudanças na educação e nas políticas, tanto a nível nacional como organizacional, de prestação de serviços. A resolução destes desafios é vital para garantir que as pessoas com deficiência tenham o apoio e as oportunidades necessárias para exercerem as suas opções de lazer de forma autónoma.

QUADRO 2: A utilização e o impacto dos materiais didáticos das competências de lazer

PART 2: Assessment toolkit & leisure skills



PART 3: Training phase



De modo a obter uma compreensão mais abrangente dos participantes, a Tabela 3 apresenta uma visão geral resumida das suas experiências e os desafios encontrados durante a implementação do questionário e das atividades, de acordo com as suas preferências. Esta tabela oferece informações valiosas sobre as perspetivas e reflexões destes ao longo do processo.

QUADRO 3 Profissionais - Impressões sobre a utilização dos materiais didáticos.

1	As atividades a que assisti foram muito satisfatórias, tanto para os participantes como para os visitantes. Os participantes foram sempre avisados que iam ter uma visita. Os seus horários ou programas de atividades não foram alterados. Simplesmente nesse dia houve novos participantes que se juntaram à atividade.
2	Os materiais são bons como base, mas tenha em atenção que oferecem uma metodologia que terá de ser adaptada aos utilizadores finais. Concentre-se sempre nos interesses das pessoas para promover a iniciativa pessoal.
3	Os utilizadores foram claros quanto às atividades que queriam realizar. Chegar a acordo sobre tudo foi o mais complicado. Ter as mesmas pessoas em todos os momentos de decisão foi complicado.
4	O obstáculo encontrado consistiu em que os utilizadores gostariam de experimentar todas as atividades e não discriminar as que realmente lhes interessavam.
5	O facto de quererem agradar-me dando respostas, apesar de não conhecerem algumas atividades ou de esperarem começar a realizá-las nas nossas organizações. Mal-entendidos com os beneficiários com problemas auditivos sobre a forma como irão transferir a utilização do questionário ou esperar que as suas famílias iniciem algumas das atividades, pois não estão habituados. Começar a discutir com os seus pais/irmãos o que preferem.
7	Não houve muitos desafios. A atividade foi concebida de acordo com os utilizadores, a sua capacidade, foco e outras considerações. O sucesso veio da vontade dos utilizadores de experimentar a atividade, do seu entusiasmo, e também das suas frustrações transformadas em conquistas.
9	As pessoas com deficiência podem descobrir novas atividades que não esperavam poder praticar sozinhas.

10	A formação precisa de ser feita várias vezes para poder ser realmente avaliada.
----	---

A Tabela 4 apresenta um resumo dos desafios enfrentados e dos resultados bem-sucedidos alcançados durante a implementação do programa nas organizações parceiras. Os resultados indicam dados positivos em cada organização. No entanto, um desafio significativo identificado é a necessidade de garantir que o programa seja centrado na pessoa, atendendo às necessidades individuais e aos níveis funcionais de cada utilizador do serviço. A implementação bem-sucedida do programa, tanto a nível local como nacional, é vista como um testemunho da superação deste desafio.

QUADRO 4: Desafios e resultados

1	O principal desafio consistiu em não alterar os utilizadores. Fazê-los sentir-se acompanhados e não avaliados em todos os momentos. Os resultados foram satisfatórios. Nós, parceiros, adaptámo-nos a eles e às suas atividades.
3	Os nossos utilizadores não se sentiram confortáveis com os pictogramas. Adaptámos o material para que recebam instruções específicas e passos a seguir.
4	Foi um desafio adaptar os passos à nossa realidade, mas depois dessa barreira inicial a implementação do programa seguiu um caminho normal.
5	Diferentes obstáculos/expectativas dos diferentes beneficiários, qual a importância do programa para eles e dar-lhes a oportunidade de escolherem o que preferem.
9	A relação entre o formador e os beneficiários pode influenciar as escolhas; estes não querem desagradar ao formador.
10	Não temos a certeza de que as famílias possam investigar por si próprias com este tipo de material.
11	Desafios de tempo / necessidade de tempo para ser compreensível para todos.
13	Trabalhar com os meus colegas durante a implementação do programa na minha organização foi excelente, pois houve uma organização adequada.
14	O desafio é criar uma cultura comum e o sucesso é utilizar a ferramenta e adaptá-la de acordo com as necessidades pessoais do utilizador do serviço.

Conforme refletido na Tabela 5, os participantes de várias organizações parceiras relataram unanimemente experiências extremamente positivas ao utilizarem os materiais educativos. Os utilizadores dos serviços expressaram, de forma consistente, elevados níveis de satisfação e de envolvimento ao utilizarem os recursos educativos fornecidos.

Quadro 5: As impressões dos utilizadores do serviço

1	Os participantes mostraram-se confortáveis e gratos pelo intercâmbio cultural. Foi um dia especial para eles. Alguns comportaram-se de forma mais tímida. Mas, em geral, foi uma experiência muito gratificante para eles, na qual puderam falar noutras línguas e partilhar o seu quotidiano com pessoas de outros países.
2	Os utilizadores estão satisfeitos por poderem desfrutar de atividades de lazer que lhes interessam. No nosso caso, os materiais foram adaptados. O questionário é muito útil para alargar o leque de possibilidades.
3	Verificou-se que a realização das sessões em duas fases determinou a avaliação da autonomia. O resultado foi satisfatório, embora em ambas as sessões os utilizadores tenham sido sempre acompanhados. Apesar da sua autonomia, necessitaram de apoio.
4	A maior parte deles quer voltar a experimentar e perguntou quando. A participação e a motivação foram ótimas.
5	Uma coisa nova, que eles não compreenderam no início o objetivo. Queriam agradecer ao educador, embora não conhecessem muitas atividades, como ir esquiar.
7	Os utentes divertiram-se durante as atividades de lazer. Foi importante para eles porque os fez sentir importantes.
8	Gostaram das fases de planeamento, bem como das atividades em si. Gostaram particularmente que lhes perguntassem o que gostariam de fazer - mesmo que ainda não tivessem uma resposta clara.
9	Muito interessado.
10	Muito interessado e curioso em saber mais.
11	Necessidade de trabalhar em propostas locais de lazer.
12	No nosso contexto, pode ser difícil para as famílias usufruírem destas atividades.
13	Ficaram bastante contentes e satisfeitos com a realização das atividades, pois afirmaram que gostariam de as repetir no futuro.

14	Gostam de escolher a atividade que tem um significado pessoal para eles.
----	--

5. Conclusões

O processo de avaliação realizado ao longo do projeto caracterizou-se pela recolha contínua de dados durante as reuniões intercalares, o que se revelou fundamental para o desenvolvimento das atividades em cada fase. Esta recolha contínua de dados permitiu melhorias e ajustamentos. Além disso, foi recolhida uma combinação de dados qualitativos e quantitativos no final das sessões intercalares, fornecendo informações valiosas que contribuíram para o aperfeiçoamento dos materiais educativos finais.

A análise exaustiva da informação qualitativa obtida nos workshops de reflexão e dos resultados quantitativos do questionário realça a necessidade imperativa de os indivíduos com deficiência intelectual terem acesso livre a atividades de lazer da sua escolha, uma vez que se trata de um direito humano fundamental. Os resultados sublinham a importância de promover oportunidades de lazer inclusivas para esta população.

Os resultados das atividades realizadas, bem como, o desenvolvimento do questionário e dos materiais educativos no âmbito do projeto de competências de lazer, revelam resultados promissores e abrem caminhos para o desenvolvimento de serviços e para a elaboração de políticas. Os profissionais envolvidos na criação dos materiais educativos reconhecem o desafio principal de adaptar a sua aplicação às necessidades específicas e aos níveis funcionais dos utilizadores dos serviços. Nomeadamente, a utilização de uma plataforma, associada à utilização de imagens, revelou-se eficaz para melhorar a acessibilidade e a utilidade dos materiais educativos sobre competências de lazer em vários níveis de funcionamento.

6. Anexos

6.1. Relatório das Formações realizadas na GRÉCIA

Relatórios das Formações na GRÉCIA

FORMAÇÃO DE MENTORES » 01 a 05/11/2021

FORMAÇÃO EM MOBILIDADE MISTA » 04 a 08/4/22

PEGKAP-NY

FORMAÇÃO DE MENTORES NA GRÉCIA » 01 a 05/11/2021

Introdução/Objetivos

Os primeiros dois dias da formação foram dedicados à formação da equipa, à teoria de base, ao desenvolvimento da metodologia e às atividades de reflexão. Nos dias seguintes, foi experimentado o material desenvolvido na altura, por exemplo, o formato de análise da atividade (Output 4).

Leisure skills Project: "TRAINING OF THE TRAINERS" TIMETABLE				GREECE/ATHENS 1-5.11.21		
Time/ Day 9.00	MONDAY 1.11 PEGKAP-NY CHALANDRI	TUESDAY 2.11 PEGKAP-NY CHALANDRI		WENDSDAY 3.11 DEPARTURE FROM CHALANDRI TO ANOIXI/ PEGKAP-NY	THURDAY PEGKAP- NY CHALANDRI	FRIDAY 9.00 DEPARTURE FROM CHALANDRI TO ANOIXI/ PEGKAP-NY
9.30— 11.00	Introduction meeting – "Let's make an impact with our job" • Presenting The program &getting to know each other->Team build activities (paper-plane game). Treasuring our expectations from this training (creating an "Expectations Treasure Box").	Recap & review of the leisure skills program/ scope of work. LEISURE SKILLS PROJECT QUIZ!	9.30- 10.30	Creating an Activity Together Beneficiary-Instructor Live Session /Notes Taking • description • learning objectives • phases	Presenting the Chalandri Programs. Leisure Skills activities through our services.	Presenting our Adults Day Center Program. Past, present and future plans. Tour the building in Anoixi. Day activities schedule.
11.00- 11.30	Coffee break	Coffee break	10.30 10.45	Coffee break	Coffee break	Coffee break
11.30- 13.30	Let's meet each's others organization! • Scope of work and activities. WHY WE WORK TOGETHER.	Group Activity THINKING OUT OF THE BOX: «What we expected to happen and what actually happened in OUTPUT 2? » "From statistical analysis to the creation of actual training material OUTPUT4!"	11.00 - 13.00	Practical Horse-riding Session	Group1 Shopping Group2Dancing Group3Creative Arts	Group1 Self care Group2Library Group3 Cooking Reflections& Critical Review of the Day's Activities
13.30- 14.30	Lunch break	Lunch break	13.00 - 14.00	Creating the actual Handout for Horse Riding, all together.	Lunch break	Lunch break in PEGKAP-NY ANOIXI
14.30- 15.30	Leisure Skills and People with Disabilities. How each of as defined Leisure skills (create A DEFINITION GRAPHIC/MAP).	Formation of Leisure Skills Activity based on a Developmental Disorder!	14.00 - 15.00	Leisure Lunch in a Greek Restaurant!	Reflections& Critical Review of the Day's Activities.	"Going Above& Beyond" → opening our "Expectations Treasure box" & "packing our staff" activity!
15.30- 16.00	Q&A Discussion	Q&A Discussion		Return to Chalandri/ PEGKAP-NY	Q&A Discussion	Return to Chalandri/ PEGKAP-NY

Sumário de Atividades

Esta foi a nossa primeira reunião com a presença física das organizações parceiras, uma vez que a reunião de arranque foi cancelada devido à pandemia de COVID-19 e às consecutivas restrições de viagem. Após quase um ano de trabalho conjunto através da plataforma zoom e tendo já desenvolvido uma quantidade substancial de material, esta foi a primeira oportunidade de discutir o projeto em conjunto na presença de todos os parceiros. Por estas razões, a reunião começou com algumas atividades e dinâmicas de equipa, a fim de nos tornarmos mais conscientes dos pontos fortes de cada um, mas também para partilhar as nossas expectativas e reforçar as nossas competências enquanto equipa.

Além disso, o objetivo deste projeto é não só desenvolver o material necessário, mas também desenvolver um argumento teórico sólido sobre a necessidade de dar acesso a todas as pessoas,

independentemente da sua deficiência, a atividades de lazer. Por conseguinte, considerámos que era da maior importância discutir e chegar a um acordo sobre os fundamentos teóricos deste projeto antes de experimentar o material. Para as fases seguintes deste projeto, foi significativo familiarizarmo-nos também com os pensamentos, experiências, diferenças culturais, etc. de cada um, relativamente às competências de lazer e ao tempo livre, por exemplo, uma vez que falamos de competências de lazer, o "ensino" destas atividades deve ser mais aberto e respeitador das necessidades e desejos dos beneficiários, tendo em conta que se trata do seu tempo livre e não de atividades obrigatórias.

Os profissionais/mentores, através da formação, tinham como objetivo fazer a ligação entre os questionários desenvolvidos. Através de atividades de familiarização (atividades de terapia ocupacional com materiais, mas também atividades em ambiente externo), os profissionais participantes tiveram de, por falta de informação, se colocar na posição de uma pessoa com deficiência intelectual, ou com restrição associada a diferentes patologias, para perceber a dificuldade de escolha da pessoa com deficiência intelectual, assim como, completar as atividades e dar feedback e comentários.

Os restantes dias da formação foram dedicados a ensinar os mentores a utilizar corretamente o material já criado com os participantes. Um dos principais objetivos deste projeto é que os potenciais utilizadores/formadores não só utilizem o material já criado durante este projeto, mas também o utilizem como um "modelo" para desenvolver uma metodologia semelhante para outras atividades de interesse, que não estão incluídas no material, para os seus beneficiários. Por conseguinte, durante a formação, decidimos proceder ao teste de ambos os tipos de atividades: as que foram totalmente desenvolvidas nos dois níveis de dificuldade (básico e avançado) como parte do Output 4 (tais como ir às compras, dança, arte criativa, cuidados pessoais, culinária, leitura de um livro/ir à biblioteca) e outras atividades que não foram desenvolvidas. No que diz respeito às atividades que não foram desenvolvidas, fornecemos orientações, com base no formato proposto pelo OUTPUT 4, aos mentores e aos beneficiários para a realização dessas atividades, tais como passeios a cavalo ou outras atividades propostas pelos beneficiários através da entrevista ao vivo pelos mentores, utilizando o questionário do OUTPUT 2. No final de todos os diferentes tipos de atividades, houve o tempo necessário para refletir sobre a nossa prática, para trocar ideias e discutir sobre a necessidade de proceder a quaisquer alterações ou adições ao material já criado.

Conclusões/Reflexões

De um modo geral, esta formação deu-nos a oportunidade de utilizar o material que já tínhamos desenvolvido com formadores e beneficiários. De um modo geral, recebemos feedback positivo sobre o material, tanto dos utilizadores como dos beneficiários, que consideraram fácil integrá-lo na sua prática diária. É claro que também recebemos comentários construtivos para melhorar o material, como por exemplo, algumas imagens que nem sempre eram fáceis de decodificar pelos beneficiários e sugestões para melhorar a implementação de algumas atividades. Por exemplo, os nossos parceiros espanhóis fizeram alguns comentários úteis sobre a atividade de

equitação e ofereceram ideias para adaptar o processo e tornar a aula mais amigável para os nossos beneficiários.

FORMAÇÃO EM MOBILIDADE MISTA NA GRÉCIA » 04 a 08/4/22

Introdução/Objetivos

Nesta formação realizada na Grécia, organizada pela PEGKAP-NY, a terceira formação do projeto e um seguimento da primeira formação de mentores, com a diferença de que nesta segunda havia a participação de 10 beneficiários e potenciais utilizadores. Além disso, esta formação incluiu atividades de formação de equipas, uma vez que novos membros estavam a participar na equipa e era essencial sentirem-se bem-vindos e parte da equipa. A formação teve lugar nas instalações do PEGKAP-NY em Anoixi e em Chalandri.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Local/Hor a	PEGKAP-NY CHALANDRI	PEGKAP-NY ANOIXI	PEGKAP-NY ANOIXI	PEGKAP-NY ANOIXI	PEGKAP-NY CHALANDRI
9.15- 10.30	Reunião de apresentação Recapitulação e revisão do programa de competências de lazer/âmbito do trabalho. Discutir os objectivos da formação, etc. Actividades de lazer: revisão do plano de avaliação/técnicas de avaliação de uma atividade.	PARTIDA DE CHALANDRI PARA ANOIXI/ PEGKAP-NY 09.00	PARTIDA DE CHALANDRI PARA ANOIXI/ PEGKAP-NY 09.00 Dia de formação dos utilizadores	PARTIDA DE CHALANDRI PARA ANOIXI/ PEGKAP-NY 09.00	

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10.30-11.15	Educar o educador: Formação experimental entre formadores. Administração da ferramenta. (Em papel e Tablet)	Desenvolvimento de um "quadro teórico 09.45 -10.15 Apresentação 10.15-10.30 trabalho em grupos 1030.11.15 Resumo do projeto de competências de lazer Enquadramento	Apresentação interactiva das competências de lazer aos utilizadores: "Definição pessoal das competências de lazer". Discussão das competências de lazer com os utilizadores (pais/estudantes 'terapeutas').	Apresentação das actividades do dia. Atividade artística criativa da Páscoa com os beneficiários e o público.	Projeto de competências de lazer -Discussão de RESULTADO 1 A versão para impressão A versão digital
11.15-11.40	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break
11.40-13.00	Reavaliação das actividades de competências L. Grupo1 Compras Grupo2 Dança Grupo3 Artes Criativas	Grupo1 Cuidados pessoais Grupo2 Biblioteca Grupo3 Cozinhar	Apresentação interactiva dos RESULTADOS finais (2-4), bem como bem como o material digital e a plataforma aos potenciais utilizadores. PERGUNTAS E RESPOSTAS	Visita a um Museu. Pré-seleção de Locais oferecidos para Lazer. Elaboração de um Inventário.	Pilotagem do Projeto de Competências de Lazer: Desafios e reflexões relacionados com a Covid (debate interativo)
13.15-15.00	Reflexão e debate Avaliação geral, pontos de ação 13,15-14,15 trabalho em pequenos grupos 14,15-15.00 todos juntos	Reflexões sobre as actividades do dia /a equipa e os formadores do PEGKAP	Reflexão sobre a atividade do dia, feedback dos potenciais utilizadores .	Avaliação da adequação do local/exposições, etc., para a atividade de lazer.	Programar as etapas seguintes do projeto.
15.00	Almoço	Regresso Chalandri/PEGKAP-NY	Regresso Chalandri/PEGKAP-NY	Regresso Chalandri/PEGKAP-NY	

Sumário de Atividades

A formação na Grécia começou com uma apresentação do enquadramento teórico que foi utilizado para a criação dos OUTPUTs. Isto proporcionou-nos uma visão global que nos ajudou a acordar e a desenvolver uma nova secção do Toolkit (OUTPUT 1), denominada Rationale/Guidelines. Esta secção incluirá toda a informação relevante para apoiar os formadores na aplicação e adaptação do material aos seus próprios beneficiários.

Durante esta formação, todos decidimos a necessidade de desenvolver um formulário de avaliação de riscos, disponível para qualquer pessoa utilizar antes de sugerir um local e uma atividade de lazer específicos. Além disso, durante a formação desta semana, tivemos a oportunidade de formar possíveis futuros utilizadores do material, estudantes do Programa de Terapia Ocupacional da Faculdade *Institute of Occupational Science And Rehabilitation-Metropolitan College* e familiares dos nossos beneficiários. Convidámo-los a participar num workshop onde tiveram a oportunidade de aprender sobre a importância de apoiar as competências de lazer de pessoas com deficiência intelectual, bem como de experimentar, a pares, a versão digital do material que tínhamos desenvolvido na altura, utilizando tablets.

Parte da formação na Grécia foi também dedicada à pilotagem de seis atividades do IO4, tal como fizemos anteriormente na formação de novembro de 2021, na Grécia. Além disso, decidimos repetir as mesmas atividades com os mesmos beneficiários, a fim de verificar se tinham ficado mais familiarizados e independentes na realização das atividades específicas de lazer. A utilização de apoio visual ajudou-os a recordar os passos, bem como, em alguns casos, parece que não foi necessário.

A pilotagem das outras atividades, com o formato proposto no Output 4, as sessões de formação com os alunos universitários, bem como a avaliação do material digital, conduziram a uma série de modificações e questões que devem ser abordadas, bem como salientaram a necessidade de incluir alguns complementos e uma página de introdução para o beneficiário antes da atividade e um glossário no final do Toolkit.

Além disso, no que diz respeito à visita à adega, o principal objetivo era dar a oportunidade aos beneficiários para visitarem um local menos familiar, mas ainda assim com grande importância educativa e recreativa. Esta visita deu-nos uma boa perspetiva sobre a avaliação dos riscos das atividades de lazer, bem como sobre a adequação dos diferentes locais de lazer em função das dificuldades dos participantes. No final da atividade, tivemos um debate aprofundado sobre as nossas observações e as nossas avaliações de risco pessoais da atividade, e todos concordámos que seria útil criar um FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DE RISCO e incluí-lo no nosso conjunto de ferramentas. Esta foi uma atividade muito interessante para os nossos beneficiários, uma vez que tiveram a oportunidade de se familiarizarem com a produção do vinho, os diferentes tipos e métodos, o desenvolvimento do processo ao longo dos anos e os avanços tecnológicos, dando-lhes a oportunidade de se envolverem numa atividade de lazer diferente. É claro que atividades como esta não são sugeridas para adultos com problemas de consumo de substâncias.

Por último, mas não menos importante, dedicámos algum tempo a incorporar todas as observações úteis, o feedback dos utilizadores e participantes, bem como as nossas próprias reflexões no desenvolvimento do conjunto de ferramentas, acrescentando novos capítulos, por



exemplo, o formulário de avaliação de riscos para os utilizadores, fazendo modificações na plataforma e desenvolvendo o layout do IO7.

Conclusões/Reflexões

Em suma, esta formação proporcionou-nos o primeiro feedback de potenciais utilizadores que comentaram positivamente, especialmente a versão digital do questionário (Output 2). Além disso, nesta formação, tivemos a oportunidade de testar novamente as atividades com os mesmos beneficiários, que nos deram um feedback muito importante sobre possíveis alterações ou adições. Por exemplo, descobrimos que, em algumas atividades, as competências prévias são mais do que necessárias para garantir que os beneficiários desenvolvam um bom nível de independência nas atividades de lazer. Todas estas competências seriam acrescentadas ao conjunto de ferramentas para ajudar os formadores a apoiar os seus beneficiários. Após esta formação, decidimos que seria mais fácil ler e compreender o material com a adição de alguns exemplos de vídeos de atividades. Por último, tivemos a oportunidade de observar e discutir a forma como o conjunto de ferramentas poderia ser afetado pelas diferenças culturais e pelas diferentes políticas existentes na Europa. Isto ajudou-nos a desenvolver ainda mais o conteúdo do Output 7, acrescentando um novo capítulo com recomendações relativas a mudanças e adaptações de políticas. Por fim, esta formação proporcionou aos formadores e formandos/beneficiários uma experiência prática válida, mas também proporcionou qualidade e valor adicionais a todo o projeto através de discussões, reflexões e modificações frutuosas.

6.2. Relatório da Formação realizada em ESPANHA

Relatório da Formação em ESPANHA

FORMAÇÃO EM COMPETÊNCIAS DE LAZER » 21 a
25/02/2022

FUNDACIÓN INTRAS

Introdução

O objetivo deste relatório de Atividade de Formação é documentar a visita dos parceiros europeus e dos formadores e apresentar os resultados obtidos no âmbito do projeto LEISURE SKILLS, que visa colmatar a falta de materiais adequados e de apoio às competências de lazer dos indivíduos com deficiência, melhorando assim a sua integração funcional na comunidade.

A INTRAS é uma fundação de serviços sociais dedicada ao acompanhamento de pessoas com doença mental no seu projeto de vida através de uma abordagem de recuperação baseada na autonomia da pessoa. Nesta fase do projeto, os parceiros puderam partilhar exercícios de lazer com participantes com doença mental (com várias condições e com diferentes graus de gravidade) de três recursos que a INTRAS gere na região, favorecendo o intercâmbio de atividades e boas práticas com profissionais.

A atividade de formação decorreu de 21 a 25 de fevereiro de 2022 e envolveu parceiros da Grécia, França, Portugal e Chipre, que estão a colaborar no projeto financiado pelo programa Erasmus+.

Objectivos

Os principais objectivos da formação:

- Demonstrar as atividades de lazer testadas e desenvolvidas nos materiais didáticos do projeto
- Avaliar o progresso e o nível de autonomia alcançado pelos participantes
- Apresentar a filosofia e a abordagem da INTRAS na gestão das atividades de lazer
- Explorar várias instalações da Fundação para observar a implementação de práticas de lazer inclusivas

Participantes

A lista dos Gestores de Projeto e Formadores que participaram na Atividade de formação de todas as organizações membros do Consórcio é a seguinte.

1	Evangelia Papadioti	PEGKAP-NY
2	Xenia Kairi	PEGKAP-NY
3	Sophie Bulbulyan	DK-BEL
4	Karla Brooker	DK-BEL
5	Ntakou Eleni	MET. COLLEGE
6	Raquel Lacerda	SCMP

7	Nuno Soares	SCMP
8	Christina Michael	CSI
9	Marta Ortiz	INTRAS

Além disso, a Fundação INTRAS envolveu um conjunto de profissionais de diferentes recursos para promover o intercâmbio internacional de práticas, bem como profissionais especializados diretamente envolvidos no processo de formação de atividades de lazer com participantes com doença mental.

1	Oyuky Morán	Terapeuta de arte	INTRAS Valladolid
2	Mario Arranz	Assistente social	INTRAS Valladolid
3	Ignacio Prada	Musicoterapeuta	INTRAS Valladolid
4	Paula Raposa	Educador Social	INTRAS Valladolid
5	Javier Cano	Clube Desportivo Duero	INTRAS Valladolid
6	Verónica Olmos	Diretor da Residência	INTRAS Ávila
7	Ana Gómez	Assistente Social	INTRAS Ávila
8	Claudia Serrano	Educador Social	PEROMATO Zamora
9	Elena Martínez	Terapeuta de Arte	PEROMATO Zamora
10	María González	Dançarino Inclusivo	PEROMATO Zamora
11	Nerea Ballesteros	Educador Social	INTRAS Zamora
12	Carolina Elena	Gestor da Residência	INTRAS Burgos
13	José María Campos	Lazer e Desporto	INTRAS Burgos

O número de participantes com deficiência mental que beneficiaram da pilotagem dos materiais do projeto LEISURE SKILLS, para além daqueles que fizeram parte desta Atividade de Formação no intercâmbio das suas atividades de lazer regulares com os nossos parceiros internacionais, é de 45 pessoas.

Agenda

Para o planeamento desta semana de atividades, a Fundação INTRAS considerou oportuno envolver todos os atores relacionados com o lazer e a deficiência, a partir dos seus diferentes recursos, para enriquecer ao máximo a experiência em Espanha e obter uma compreensão abrangente da filosofia da INTRAS e da gestão das atividades de lazer. Foram visitados os seguintes locais:

INTRAS Santa Lucía e Centro de Dia em Valladolid. A sede é um ponto de encontro entre famílias, utentes e profissionais. Juntamente com o Centro de Dia, oferece instalações para a implementação de atividades de lazer regulares relacionadas com música, dança, arte, culinária, história, línguas, escrita, entre outras. Os sócios poderão usufruir ativamente aqui de um master class de dança, musicoterapia e sessões de treino desportivo do Clube Duero.

Residências em Ávila e Burgos: os parceiros observaram a implementação de práticas de lazer inclusivas nestas residências, acompanhando os utilizadores em workshops como passear com cães de um abrigo para animais e plantar. Neste dia, tivemos o privilégio de visitar a Catedral de Burgos, utilizando guias áudio e avaliando-a criticamente do ponto de vista da inclusão.

Centro Peromato em Zamora: A visita incluiu uma exploração das instalações do centro e uma participação ativa nos workshops de programação regular, realçando ainda mais o conceito de lazer inclusivo. Durante a visita, fomos convidados a participar em mais um dos workshops desse dia: terapia artística e flamenco. Mais tarde, assistimos ao ensaio do coro como público.

Os resultados destas atividades serão analisados e apresentados em pormenor no documento de avaliação IO3, com dados recolhidos através do Modelo GIBBS.

Training venue: c/ Santa Lucía 19, Valladolid https://goo.gl/maps/tl8YmwJfns33QD96						
PROGRAM TRAINING LEISURE SKILLS						
	MONDAY 21/02 VALLADOLID	TUESDAY 22/02 ÁVILA	WEDNESDAY 23/02 BURGOS	THURSDAY 24/02 ZAMORA	FRIDAY 25/02 VALLADOLID	
9:00-10:00	WELCOME, 9:30-10:00	PICKUP 9:00 AM. COMMUTE TO DESTINATION	PICKUP 9:00 AM. COMMUTE TO DESTINATION	PICKUP 8:45 AM. COMMUTE TO DESTINATION	WORK SESSION LEISURE PROJECT, 9:30-13:00	9:00-10:00
10:00-11:00	PILOT IN VALLADOLID. PRESENTATION OF RESULTS AND DISCUSSION. MARIO ARRANZ, 10:00-11:30	Activities at the Animals shelter in Ávila	Activities at the Residential facility in Burgos	Presentation of the Social Participation Center in Zamora, 10:00-10:30		10:00-11:00
11:00-12:00	DEVELOPMENT OF AUTONOMY THROUGH ART AND ACTIVE LEISURE. OYUKY MORAN, 11:30-12:30			Activities at the SPC. 10:30-11:30 1A. Crafts 1B. Music.		11:00-12:00
12:00-13:00	BREAK	Presentation of leisure activities at INTRAS Residence in Ávila	CULTURAL VISIT Burgos Cathedral	Activities at the SPC. 11:30-12:30 Art therapy		12:00-13:00
13:00-14:00	MASTERCLASS MUSIC THERAPY, NACHO PRADA	Planting workshop activity at INTRAS Residence in Ávila		PILOT IN ZAMORA. PRESENTATION OF RESULTS AND DISCUSSION. NEREA BALLESTEROS, 12:30-13:30	OPTIONAL: FITNESS PROGRAM (3 VACANCIES)	13:00-14:00
14:00-15:00	LUNCH (14h)	LUNCH (13:30h)	LUNCH (13:15h)	WORK SESSION LEISURE PROJECT, 13:30-14:30	END OF THE TRAINING	14:00-15:00
15:00-16:00	1A WORK SESSION LEISURE PROJECT, 1B Dance master class with service users Sophie Bulbulyan	WORK SESSION LEISURE PROJECT, 15h-16h	WORK SESSION LEISURE PROJECT, 15:00-16:30	LUNCH (14:30h)	OPTIONAL: BASKETBALL (3 VACANCIES)	15:00-16:00
16:00-17:00		COMMUTE TO VALLADOLID	COMMUTE TO VALLADOLID	OPEN REHEARSAL MUSIC BAND GROUNDED THEORY, 16:00-16:30		16:00-17:00
17:00-18:00	OPTIONAL: MUSIC THERAPY GROUP ACTIVITY (3 VACANCIES)			COMMUTE TO VALLADOLID		17:00-18:00
18:00-19:00	OPTIONAL: FOOTBALL (3 VACANCIES)					18:00-19:00
19:00-20:00				OPTIONAL: INDOOR CLIMBING (9 VACANCIES), 18:30-20:00		19:00-20:00

Dificuldades específicas encontradas

As atividades de grupo enfrentaram vários desafios que tiveram impacto na experiência dos participantes. A atual situação de pandemia, com as suas restrições e oportunidades reduzidas de implementação, impôs limitações às atividades.

Um desafio significativo surgiu das preferências divergentes entre os participantes, o que levou a dificuldades na seleção de atividades que satisfizessem todos. Estas diferenças afetaram a experiência global de alguns participantes e sublinharam a importância de encontrar um equilíbrio para acomodar as diferentes preferências do grupo.

Além disso, certos comportamentos durante as atividades colocaram desafios. Alguns participantes tinham tendência a abandonar frequentemente o ambiente do grupo, quer para fumar, quer para ir à casa de banho, devido a necessidades individuais. Estas interrupções frequentes perturbaram o fluxo das atividades e tiveram impacto no envolvimento dos participantes e do grupo como um todo.

Além disso, alguns participantes apresentaram comportamentos que perturbaram a experiência global. Estes comportamentos incluíam adormecer durante as atividades ou fazer comentários em voz alta que perturbavam os outros e impediam a sua satisfação com a dinâmica do grupo.

Além disso, os participantes mostraram uma confiança na procura de validação e aprovação externa por parte dos facilitadores ou educadores, em vez de afirmarem a sua autonomia e tomarem decisões independentes.

Em conclusão, as atividades de grupo encontraram desafios específicos relacionados com preferências diversas, interrupções frequentes, comportamentos perturbadores e uma tendência para procurar validação externa. Estas observações sublinham a importância de enfrentar estes desafios através de estratégias que promovam a inclusão, respeitem as necessidades individuais, fomentem a tomada de decisões independentes e forneçam o apoio adequado para melhorar a experiência global da atividade de grupo.

Observações dos formadores

Com base em observações exaustivas e nos desafios enfrentados durante as sessões da atividade, propomos adaptações específicas para resolver os problemas identificados e promover uma experiência mais inclusiva e agradável para os participantes. Com o objetivo de melhorar a atividade global, são sugeridas as seguintes adaptações e objetivos adicionais:

1. Objetivo: Treinar a empatia para com os outros participantes:

- Incentivar os participantes a compreender e respeitar as experiências dos outros.
- Salientar a importância de evitar interrupções ou perturbações que possam afetar o prazer da atividade para os outros.

1. Objetivo: Treinar o autocontrolo durante a atividade:

- Orientar os participantes para regularem as suas emoções e evitarem expressá-las em voz alta.
- Promover um comportamento respeitoso, por exemplo, evitando partilhar opiniões pessoais ou participar em ações perturbadoras durante a atividade.

Ao incorporar estas adaptações e objetivos, os participantes podem desenvolver uma compreensão mais profunda do comportamento respeitoso e cumpridor, promovendo um ambiente mais agradável e inclusivo para todos.

Para além das adaptações específicas da atividade, é importante considerar melhorias mais amplas para aumentar a autonomia e a participação dos participantes. Sugerem-se as seguintes recomendações:

1. Pré-criação e promoção da atividade:

- Comunicar claramente os objetivos da atividade, os resultados esperados e os detalhes relevantes com bastante antecedência.
- Realizar um inquérito preliminar para avaliar os interesses e preferências dos participantes, permitindo uma melhor personalização e planeamento da atividade.

2. Flexibilidade na participação:

- Acomodar os participantes que podem não ter manifestado interesse inicialmente, mas que mais tarde manifestam o seu desejo de participar.
- Garantir a inclusão, acolhendo e envolvendo participantes que possam vir a juntar-se à atividade numa fase posterior.

Para melhorar ainda mais a experiência global dos participantes, são propostas as seguintes sugestões:

1. Formação em competências relacionais:

- Fornecer aos participantes formação em competências relacionais, de forma a promover a empatia, compreensão e o respeito pelas perspetivas e experiências dos outros.
- Promover um comportamento atencioso em espaços públicos, criando um ambiente harmonioso para todos os participantes.

2. Formação básica sobre dispositivos móveis:

- Oferecer aos participantes formação básica sobre a utilização de dispositivos móveis, incluindo a leitura de códigos QR e o acesso a informações relevantes.
- Capacitar os participantes para navegar e participar de forma independente em atividades que envolvam interações tecnológicas.

Ao implementar estas adaptações e recomendações, a atividade pode ser melhor adaptada para satisfazer as necessidades e capacidades dos participantes. Esta abordagem promoverá a independência, a inclusão e o envolvimento, conduzindo a uma experiência mais gratificante e significativa para todos os envolvidos.

Conclusões

A visita dos parceiros europeus e a apresentação dos resultados do projeto LEISURE SKILLS foram bem-sucedidas na consecução dos objetivos estabelecidos. Os parceiros tiveram a oportunidade de testemunhar o impacto positivo dos materiais de aprendizagem e adquirir experiência em primeira mão da implementação de atividades de lazer inclusivas em várias instalações da INTRAS. Os conhecimentos recolhidos durante a visita contribuirão para um maior desenvolvimento e melhoria das competências de gestão dos tempos livres dos adultos com doença mental e/ou deficiência intelectual.

Após a semana de formação em Espanha, alcançámos com sucesso os seguintes marcos:

- Implementação da avaliação prática dos perfis das pessoas com deficiência mental: implementámos um processo de avaliação prática para avaliar as necessidades únicas, os pontos fortes e os requisitos de apoio dos indivíduos com deficiência mental. Esta avaliação ajuda-nos a adaptar as nossas intervenções para melhor responder às suas necessidades específicas
- Formação experimental dos formadores: os formadores envolvidos no projeto foram submetidos a uma formação experimental para melhorar as suas competências e conhecimentos no apoio a pessoas com deficiência mental. Esta formação dota-os de estratégias e técnicas práticas para criar ambientes inclusivos e de apoio
- Formação de pessoas com deficiência intelectual em ferramentas educativas personalizadas: as pessoas com deficiência mental receberam formação sobre ferramentas educativas personalizadas. Estas ferramentas foram concebidas para responder às suas necessidades específicas e promover a sua aprendizagem e desenvolvimento em vários domínios
- Promover a prática experimental entre universidades, instituições e associações que apoiam pessoas com deficiência mental: dado que as atividades do projeto são de natureza transnacional, promovemos ativamente práticas experimentais entre universidades, instituições e associações que trabalham com pessoas com deficiência mental. Este esforço de colaboração visa a partilha de conhecimentos, recursos e boas práticas além-fronteiras
- Identificar práticas experimentais inovadoras e diretrizes para o desenvolvimento de competências sociais através da gestão dos tempos livres: identificámos com sucesso práticas e orientações inovadoras para o desenvolvimento de competências sociais em pessoas com deficiência. Em particular, explorámos a forma como as atividades de gestão dos tempos livres podem ser aproveitadas para melhorar as interações sociais, promover a aceitação e fomentar a inclusão num contexto social mais vasto
- Avaliação das atividades de aprendizagem: os mentores envolvidos no projeto realizaram avaliações das atividades de aprendizagem implementadas até à data. O seu feedback e as suas ideias têm sido valiosos para avaliar a eficácia e o impacto das nossas estratégias e intervenções, permitindo-nos fazer melhorias sempre que necessário

De um modo geral, esta visita constituiu um marco significativo na promoção da integração e do bem-estar das pessoas com deficiência nas suas comunidades, bem como no avanço dos objetivos do projeto LEISURE SKILLS.

Para além destas realizações, também publicámos as formações nas redes sociais.



6.3. Relatório da Formação realizada em PORTUGAL

Relatório da Formação em PORTUGAL

FORMAÇÃO EM COMPETÊNCIAS DE LAZER » 14 a
18/11/2022

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO
PORTO



Objetivo das ferramentas da atividade educativa

Este recurso educativo é uma ferramenta concebida para apoiar educadores e profissionais na criação de experiências de aprendizagem significativas para os participantes no projeto. As ferramentas incluem conceitos básicos, para ensinar competências mais complexas. O objetivo deste recurso é proporcionar às pessoas com deficiência uma experiência de aprendizagem única, centrada em conhecimentos específicos, competências práticas ou oportunidades de participação colaborativa.

Este recurso pode ser utilizado para ensinar conteúdos, incentivar o pensamento crítico e criativo, desenvolver competências de trabalho em grupo e proporcionar oportunidades de aprendizagem autónoma. Este recurso educativo também pode ser utilizado para enriquecer a experiência de aprendizagem existente com informações atualizadas e conteúdos de alta qualidade. Esta abordagem ajuda os educadores e profissionais a criarem ambientes de aprendizagem inovadores e estimulantes, proporcionando às pessoas com deficiência a oportunidade de adquirirem os conhecimentos e as competências necessárias para uma melhor qualidade de vida.

Duração, local, número de participantes da formação

De 14 a 18 de novembro de 2022, realizou-se o evento de Formação de Formadores na cidade do Porto, durante cinco dias, com 12 membros da equipa da Leisure Skills, 3 portugueses, 1 francês, 3 espanhóis, 3 gregos e 2 cipriotas. A organização - Centro Integrado de Apoio à Deficiência (CIAD) - profissionais e utilizadores também participaram. Durante a semana, foram demonstradas duas atividades passivas (pendente de feltro e taumatrópio) e três atividades ativas (andar de bicicleta, ir ao parque e ir a uma festa popular), algumas das quais foram adaptadas à realidade do participante, do CIAD e da cidade. As atividades apresentadas foram aplicadas aos utentes pelos monitores e técnicos do CIAD durante os meses que antecederam esta formação, indo organicamente ao encontro do contexto e das vicissitudes das atividades diárias do CIAD.

Contexto, objetivo e metodologia, com base nos resultados do projeto utilizados em cada atividade

Os treinos realizados no CIAD decorreram durante as datas apresentadas na tabela 1. Alguns dos treinos foram realizados dentro das instalações da instituição por questões de segurança, como é o caso do ciclismo, pois, devido à localização da instituição, que se encontra no centro da cidade do Porto, o risco para o cliente durante o ciclismo será mais elevado. Outras atividades passivas como o pendente de feltro e o thaumatrope foram realizadas na instituição em contexto de sala de atividades ou em contexto de lar residencial, todas as atividades foram realizadas respeitando as apostilas do projeto mesmo as atividades adaptadas à realidade do CIAD. As atividades realizadas foram aplicadas em fases respeitando a curva de aprendizagem dos participantes, pelo que se recorreu à explicação teórica, à metodologia de aprendizagem mista aplicando formação teórica e prática, esta última em que os participantes realizaram as atividades conforme planeado. Outras atividades, como ir a um parque ou a uma festa popular, foram realizadas na comunidade.

Tabela 1- Treino efetuado em Portugal

Síntese das atividades realizadas no Porto:

Metodologia					
Atividade e nível	Tipo de atividade e adaptação	Tipo de sessões de trabalho e data de execução			Data de apresentação durante a semana de formação
Andar de bicicleta (básico)	Ativo	Teórico 13/05/2022	Misto 16/05/2023		17/11/2022
Ir ao parque (básico)	Ativo	Misto 03/05/2022	Teórica 06/05/2022		17/11/2022
Ir a uma festa popular	Ativa	Teórico 11/05/2022	Prática 19/05/2022		Por apresentação durante a reunião 17/11/2022
Pingente de feltro	Passiva	Misto 27/04/2022	Misto 29/04/2022	Prático 30/04/2022	Por apresentação durante a reunião 17/11/2022
Thaumatrope	Passiva	Teórico 13/04/2022	Misto 20/04/2022		Por apresentação durante a reunião 17/11/2022

Atividade: Andar de bicicleta

Nível: básico

Local: CIAD

Número de participantes: 5

Sessões de trabalho: 2 (teórica e mista)

1. Sessão teórica: Explicação dos objetivos, visualização da fase e prática do que foi aprendido
2. Sessão mista: Recordação das fases, Avaliação dos objetivos de aprendizagem.
3. Atividade

Dificuldades encontradas:

- Compreensão das imagens, algumas imagens não pareciam muito intuitivas para os participantes

Adaptações:

- A atividade foi realizada num local seguro para a segurança do participante

Comentários do formador:

- "Os participantes estiveram sempre motivados durante a atividade"
- "Houve progressos na compreensão das imagens e das fases durante as sessões"

Sessão teórica e sessão mista

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1.Request support from a third party to perform the activity		2	3
2. Choose a (familiar and safe) place to ride your bicycle.		3	2
3. Ensure necessary conditions for bicycle riding		5	
4. Planning to carry out the activity – cycling.	2	3	
5. Riding the Bicycle			5

A atividade

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1.Request support from a third party to perform the activity		1	4
2. Choose a (familiar and safe) place to ride your bicycle.		3	2
3. Ensure necessary conditions for bicycle riding		1	4
4. Planning to carry out the activity – cycling.	1	4	
5. Riding the Bicycle			5

Questionário de satisfação dos participantes

					Don't Know / Not applicable
Training Evaluation					
1. I understood the instructions given to me			4	1	
2. I understood the images associated with each phase		1	3	1	
3. I had the necessary support from the Monitor			1	4	
Evaluation of the Activity					
4. I enjoyed the activity				5	
5. I was able to do/do the activity				5	
6. Repeat the activity				5	
7. The activity was important for me			1	4	

Atividade: Ir ao Parque

Nível: básico

Local do evento: Parque da Cidade

Número de participantes: 8

Sessões de trabalho: 2 (mista e teórica)

1.Sessão mista: Explicação dos objetivos, visualização da fase e ida ao parque

2.Sessão teórica: Recordação das fases, objetivos de aprendizagem avaliados

Dificuldades encontradas:

- Compreensão das imagens, algumas imagens não pareciam muito intuitivas para os participantes
- Falta de material em Braille para os participantes com deficiência visual
- Falta de competências de leitura dos participantes
- Falta de autonomia dos participantes nesta atividade

Adaptações:

- As adaptações efectuadas estão relacionadas com a localização da instituição, não foram utilizados transportes públicos, os participantes tiveram o apoio do transporte da instituição.

Comentários do formador:

- "Melhorou a compreensão das imagens da primeira para a segunda sessão"
- "Se a informação estiver em braille, alguns participantes podem ter mais autonomia"
- "Alguns participantes aprenderam o caminho para o parque"

- Os participantes podem ser treinados para ir ao parque, mas é difícil fazer a atividade sozinhos"
- "Os participantes podem ir e vir ao parque autonomamente, mas é necessário apoio para outros passos"
- Alguns participantes mostraram boas capacidades de memória, recordando as imagens e as fases"

Sessão mista

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1. Request support to go to the park		3	5
2. Choose the park		7	1
3. Gather information about the park	3	4	1
4. Plan the activity	1	7	
5. Go to the park		6	2
6. Enjoy the time at the park		1	7
7. Return from the park		7	1

Sessão teórica

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1. Request support to go to the park		3	5
2. Choose the park		5	3
3. Gather information about the park	1	6	1
4. Plan the activity		6	2
5. Go to the park		3	5
6. Enjoy the time at the park		1	7
7. Return from the park		3	5

Questionário de satisfação dos participantes

					Don't Know / Not applicable
Training Evaluation					
1. I understood the instructions given to me	1	2	4	1	
2. I understood the images associated with each phase	1	1	5	1	
3. I had the necessary support from the Monitor			3	5	
Evaluation of the Activity					
4. I enjoyed the activity				8	
5. I was able to do/do the activity				8	
6. Repeat the activity				8	
7. The activity was important for me				8	

Atividade: Ir a uma festa popular

Nível: básico

Local do evento: Festa popular - Cidade de Matosinhos

Número de participantes: 12

Sessões de trabalho: 2 (teórica e atividade)

1. Sessão teórica: Explicação dos objetivos, visualização da fase

2. Atividade: Recordar e divertir-se

Dificuldades encontradas:

- Compreensão das imagens
- Falta de material em Braille para os utilizadores com deficiência visual
- Falta de competências de leitura dos utilizadores
- Falta de autonomia do utilizador para executar esta atividade

Adaptações:

- Adaptação de uma das atividades "ir ao museu" e alteração das imagens dos passos um, cinco e sete

Comentários do formador:

- "Se a informação estiver em braille, alguns utilizadores podem ter mais autonomia"
- "Dificuldades em compreender os passos necessários para chegar à festa popular"

- "Os utentes podem ser treinados para ir à festa popular, mas é difícil fazer a
- atividade sozinhos"
- "Transportes públicos (metro não totalmente adaptado a cadeiras de rodas)"
- "Ruas não adaptadas a cadeiras de rodas"
- "Toda a gente se divertiu"

Sessão teórica

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1. Do not do this activity alone. Ask for support in visiting a street market/popular festival		3	9
2. Choose the popular fair you want to visit and plan your visit		5	7
3. Check location, how to get to the popular fair		10	2
4. Organise your itinerary		11	1
5. Buy public transport tickets		9	3
6. Travel on the public transport you want		7	5
7. Comply with the safety rules of the popular fair and have fun		5	7
8. Return home by public transport		7	5

Questionário de Satisfação dos participantes

					Don't Know / Not applicable
Training Evaluation					
1. I understood the instructions given to me		7	2	3	
2. I understood the images associated with each phase	1	3	5	3	
3. I had the necessary support from the Monitor			3	9	
					Don't Know / Not applicable
Evaluation of the Activity					
4. I enjoyed the activity				12	
5. I was able to do/do the activity				12	
6. Repeat the activity				12	
7. The activity was important for me				12	

Atividade: Pingente de feltro

Nível: básico

Local: CIAD

Número de participantes: 5

Sessões de trabalho: 3 (mista, mista e prática)

1. Sessão mista: Explicação dos objetivos, visualização da fase e prática do que foi aprendido
2. Sessão mista (via WhatsApp): Visualização da fase e prática do que foi aprendido (respeitando a curva de aprendizagem dos diferentes utilizadores)
3. Sessão prática: Recordar e divertir-se

Dificuldades encontradas (discurso direto do formador):

- "Pensei que talvez fossem demasiadas tarefas, mas não houve grandes dificuldades, até porque nesta atividade não há erros"
- "Na segunda sessão, eu tinha uma ferramenta para ajudar (um enfiador de agulhas). Os participantes estavam dispostos a fazer a atividade e encontraram soluções criativas inesperadas"
- "Por vezes, tiveram dúvidas e inseguranças, mas foram muito colaborativos"
- "Mesmo o facto de ter feito a segunda sessão à distância não causou dificuldades"

Adaptações (discurso direto do formador):

- "As adaptações efectuadas deveram-se à necessidade de adaptar a atividade de artes criativas à realidade e ao contexto específico do CIAD"
- "A segunda formação foi feita via WhatsApp"

Comentários do formador:

- "A utilizadora adaptou o ponto de costura sugerido ao seu estilo"
- "Ajudou as colegas a enfiar a linha na agulha"
- "Na atividade da utilizadora destaquei duas pequenas notas, faladas nas sessões, que não se concretizam completamente no trabalho final: cortar sem ver a marca da caneta de feltro e não coser muito apertado. No entanto, foi a única a escolher outra forma que não o círculo para completar o seu trabalho"
- "Precisámos de a encorajar no processo"
- "A utilizadora precisava de muita validação para saber se esta era a forma de o fazer"
- "Foi a única que optou por um ponto de alinhavo numa parte do seu trabalho"

- "O utilizador fez duas adaptações à atividade: optou por ter um círculo a sair do círculo base, tornando a peça mais dinâmica, e fez uma adaptação à costura

Sessão mista

1st training session 27/04	Doesn't carry out	Carries out with difficulty/ much support needed	Carries out autonomously
1. Place cardboard template on felt			5
2. Cut out felt correctly		3	2
3. Sewing smallest to largest felt			5
4. Sew those two to the following sizes			5
5. Repeat the process			5

Sessão mista

2 nd training session 29/04	Doesn't carry out	Carries out with difficulty/ much support needed	Carries out autonomously
1. Place cardboard template on felt			5
2. Cut out felt correctly		2	3
3. Sewing smallest to largest felt			5
4. Sew those two to the following sizes			5
5. Repeat the process			5

A atividade

30/04 Group Leisure activity	Doesn't carry out	Carries out with difficulty/ much support needed	Carries out autonomously
1. Place cardboard template on felt			5
2. Cut out felt correctly			5
3. Sewing smallest to largest felt			5
4. Sew those two to the following sizes			5
5. Repeat the process			5

Questionário de satisfação dos participantes

					Don't Know / Not applicable
Training Evaluation					
1. I understood the instructions given to me			2	3	
2. I understood the images associated with each phase				5	
3. I had the necessary support from the Monitor				5	
Evaluation of the Activity					
4. I enjoyed the activity			1	4	
5. I was able to do/do the activity				5	
6. Repeat the activity				5	
7. The activity was important for me			1	4	

Atividade: Thaumatrope

Nível: Básico

Local: CIAD

Número de participantes: 5

Sessões de trabalho: 2 (teórica e mista)

1. Sessão Teórica: Explicação dos objetivos, visualização da fase

2. Sessão Mista: Praticar o que foi aprendido

Dificuldades encontradas:

- Incapacidade de alguns participantes para ler e orientar o cartão na posição correcta
- Um dos participantes encontrava-se em isolamento devido à COVID

Adaptações:

- As adaptações efectuadas deveram-se à necessidade de adequar a atividade de artes criativas à realidade e contexto específico do CIAD
- O esquema da atividade não é o mais adequado às competências e interesses dos nossos participantes, pelo que houve a necessidade de planear e adaptar uma atividade dentro do modelo proposto por fases

Comentários do formador:

- "As dificuldades, como esperado, ocorreram maioritariamente na primeira sessão de formação"
- "Um participante cometeu um erro (posicionamento do taumatrópio) e corrigiu o erro"
- "Inicialmente um participante não seguiu a sequência durante a primeira sessão de treino"
- "Alguns participantes iniciaram a 2ª fase com alguma dificuldade em colocar o taumatropo na posição correcta"
- "Um participante teve dificuldade em compreender os passos da atividade"
- "Restrições devido a um participante estar infetado com Covid"
- "Na sessão de formação, um participante teve dificuldade em compreender os passos da atividade. Foi necessário exemplificar"
- "Dedicou-se ao desenho e à pintura e gostou de fazer o thaumatrope"
- "Após a conclusão, ainda quis pintar mais para completar o desenho (criatividade artística)"
- "Esforçou-se no seu desenho e gostou de construir o Thaumatrope"
- "Muito dedicado ao desenho e à pintura, dando a entender que gostou mesmo muito de fazer a atividade"
- "Divertiu-se"
- "Na atividade em si fê-lo sem dificuldade"
- "Continuou o trabalho de forma autónoma"

Sessão teórica

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1.Chose Material			4
2.Draw 1 st Part		1	3
3.Draw 2 nd Part		2	2
4.Atattch Strings		1	3
5.Evaluate work			4

Sessão mista

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1.Chose Material			4
2.Draw 1 st Part		1	3
3.Draw 2 nd Part		1	3
4.Atattch Strings			4
5.Evaluate work			4

A atividade

Phases	Number of user's that Doesn't carry out	Number of user's that Carries out with difficulty/ much support needed	Number of user's that Carries out autonomously
1.Chose Material			4
2.Draw 1 st Part			4
3.Draw 2 nd Part			4
4.Atatch Strings			4
5.Evaluate work			4

Questionário de satisfação dos participantes

					Don't Know / Not applicable
Training Evaluation					
1. I understood the instructions given to me		1		4	
2. I understood the images associated with each phase			1	4	
3. I had the necessary support from the Monitor			1	4	
					Don't Know / Not applicable
Evaluation of the Activity					
4. I enjoyed the activity				5	
5. I was able to do/do the activity				5	
6. Repeat the activity			1	4	
7. The activity was important for me				5	



Reflexão final

Como qualquer instrumento que é construído de raiz, a sua relevância e funcionalidade é sempre testada, esta ferramenta que a Leisure Skills se propõe implementar e fazer crescer não é diferente. Durante a sua aplicação em Portugal, foi necessário alterar, modificar e finalmente adaptar alguns dos Handouts às atividades internas da instituição para que se tornasse útil e funcionasse como uma ferramenta de apoio à aprendizagem dos participantes. No entanto, foi visível que foi útil para a maioria dos participantes, tendo a maioria deles compreendido o objetivo das atividades e tomado consciência dos passos necessários para as realizar.

São necessárias melhorias nas ferramentas, como em qualquer nova ferramenta, tais como maior clareza e desconstrução de alguns passos em algumas atividades para melhorar o processo de aprendizagem, bem como a adaptação ao Braille para cegos. Estas são as maiores barreiras identificadas durante o processo de formação em Portugal.