

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 012/00
---	--	-------------

## FICHA DE CARATERIZAÇÃO DO EIXO

### I. DADOS INTRODUTÓRIOS DO EIXO

Nº do Eixo:

**Produto Intelectual:**  Plano Socioeducativo Individual do Aprendizente

**Tipologia:**  Abordagem/Modelo de Intervenção Terapêutica  
 Estratégia Educativa

**Área:**

<input type="radio"/> Terapia Cognitivo-Comportamental	<input type="radio"/> Expressão Dramática e Plástica
<input type="radio"/> Estimulação Cognitiva	<input type="radio"/> Ludoterapia
<input type="radio"/> Desenvolvimento Pessoal e Social	<input type="radio"/> Musicoterapia
<input type="radio"/> TEACCH	<input type="radio"/> Equitação Terapêutica
<input type="radio"/> SAAC	<input type="radio"/> Terapia em Meio Aquático
<input type="radio"/> Programa Son-Rise	<input checked="" type="radio"/> Relaxamento
	<input type="radio"/> Snoezelen

**Instituição:**  APPDA Leiria  
 Associação Autismo Vigo  
 Peacepainting

#### Calendarização do Eixo:

Data de Início: 01-07-2022

Data de Fim:30-11-2022

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Associação Autismo Vigo Fundação Peacepainting	1/4
-----------------------------------	---	-----

## II. DADOS DESCRITIVOS DO EIXO

### Breve descrição do Eixo:

O Relaxamento baseia-se no retorno ao estado normal, que foi perturbado por situações de stress e que geraram pensamentos automáticos disfuncionais (Marques & Delfino, 2016). O relaxamento proporciona “redução do estímulo do ambiente, aumento da concentração, redução da frequência cardíaca e arterial, redução muscular, aumento da atenção e aumento da flexibilidade cognitiva” (Neto, 2011 cit. in Marques & Delfino, 2016, p.6).

### Áreas de Intervenção:

Este Produto Intelectual pretende desenvolver técnicas de retorno à calma e reduzir as fontes de ansiedade.

### Objetivos do Eixo:

- Diminuição do estímulo do ambiente;
- Redução da frequência cardíaca;
- Redução da tensão muscular;
- Promover o relaxamento;
- Indução da sensação de bem-estar.

### Técnico(s) responsáveis:

**III. DADOS DAS SESSÕES**Nº de Sessões: Duração da Sessão: 

Periodicidade das Sessões:

 Diária Semanal Quinzenal Mensal Outra

Qual:

Tipo de Sessões:

 Individual Grupo

Local/Contexto:

 Espaço interior (p.e., sala, ginásio) Espaço exterior (p.e., jardim, parque) Piscina Picadeiro Outro

Qual:

**Observações gerais sobre as Sessões:**

As sessões de intervenção serão 10 no total, realizadas em grupo e com duração aproximada de 45 minutos. No início e no final de cada uma é realizada a avaliação das três componentes: Perceção de bem-estar, Frequência cardíaca e Posturas de flexibilidade. Nas sessões iniciais será trabalhada a respiração, posteriormente, a flexibilidade, de seguida o relaxamento muscular e por fim o relaxamento com imagética.

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 012/00
---	--	-------------

## IV. POPULAÇÃO-ALVO

**Nº Mínimo de Aprendentes/Sessão:**

**Nº Máximo de Aprendentes/Sessão:**

**Caraterísticas do(s) Apendente(s):**

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Apresentar comportamento ansiógeno em situações de stress;
- Apresentar desconforto com o excesso de estímulos nos contextos;
- Revelar dificuldades no controlo respiratório e na descontração muscular.