

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 015/00
---	--	-------------

ESTUDO DE CASO

NOME DO MODELO DE INTERVENÇÃO

Data de Inscrição: 01-04-2021

Nº da Inscrição:

L001

Data do Estudo de Caso: 21-11-2022

I. DADOS DO APRENDENTE

Nome Completo: Joel

Nome a ser tratado: Joel

Data de Nascimento: 07-11-1991 **Idade:** 31 **Género:** F M

Nível de Escolaridade: 12º ano **Diagnóstico:** Perturbação do Espectro do

Morada: Rua da Fonte

Código Postal: 2499-111

Telefone Fixo: 999930267

Nacionalidade: Portuguesa

Telemóvel:

Cartão de Cidadão: 123456789

Válido até: 06-11-2025

II. DADOS DO RESPONSÁVEL DO APRENDENTE

Nome Completo: Filomena

Parentesco/Relação: Mãe

Data de Nascimento: 15-03-1962 **Idade:** 60 **Género:** F M

Morada: Rua da Fonte

Código Postal: 2499-111

Telefone Fixo: 999930267

Nacionalidade: Portuguesa

Telemóvel:

Cartão de Cidadão: 123456789

Válido até: 25-04-2025

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	1/10
-----------------------------------	--	------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 015/00
---	--	-------------

III. FUNDAMENTAÇÃO DA INSCRIÇÃO NO PROJETO

O Joel é um rapaz com 31 anos, com diagnóstico de Perturbação do Espectro do Autismo. É um jovem calmo e curioso e gosta de estar com os colegas e técnicos. Gosta de comunicar com os outros, contudo não o faz da melhor forma, falando apenas de assuntos do seu interesse. As suas maiores dificuldades prendem-se com a comunicação, o discurso que apresenta, o seu comportamento perante situações inesperadas e a capacidade de resolução de problemas.

A participação no projeto daria ao Joel uma oportunidade de melhorar as suas competências de relacionamento com os outros, bem como de compreensão e aceitação das suas próprias características pessoais, trazendo-lhe a possibilidade de experienciar novas metodologias de intervenção, conhecer novos técnicos e novos colegas que o poderiam ajudar a ser um jovem mais confiante, mais autónomo e mais ativo e participativo socialmente.

IV. RESUMO DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

1.Área de comunicação: necessita, por vezes, de explicação e esclarecimento para compreender instruções simples que lhe são fornecidas. Apresenta um discurso corrido, sem pausas e não se demonstra recetivo para que intervenham.

2.Área da Interação Social: gosta de estar com os colegas e com os técnicos e estabelece relação com os mesmos. Demonstra agrado em estar em grupo, interage e demonstra comportamentos afetivos.

3.Área de Competências Cognitivas: sabe ler e escrever, contudo, possui alguma dificuldade na leitura de textos, não respeitando os sinais de pontuação. Reconhece os números e quantifica, porém, necessita de ajuda na realização de somas e subtrações simples.

4.Autonomia nas Atividades da Vida Diária: de uma forma geral consegue realizar todas as atividades básicas, com vestir e despir, tomar banho e cuidar da higiene pessoal. Precisa de ajuda para atar os atacadores.

5.Motricidade Global e Fina: não apresenta comprometimento significativo. Apresenta algumas dificuldades na flexibilidade e pouca tolerância para a realização de exercício físico durante um longo período de tempo.

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	2/10
-----------------------------------	--	-------------

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 015/00
---	---	-------------

6.Comportamento: o Joel é comunicativo e a maior parte do tempo encontra-se tranquilo. Revela alguma dificuldade em adequar o seu comportamento em circunstâncias que causam maior desconforto, quando contrariado ou em situações que provocam maior ansiedade. Nestes momentos, afasta-se e permanece em silêncio não respondendo às solicitações que lhe são feitas.

V. FUNDAMENTAÇÃO DA INSCRIÇÃO NO MODELO

O presente Produto Intelectual, através de diversas técnicas, promove o retorno à calma, diminuindo a frequência cardíaca e a tensão muscular. A participação do Joel no Relaxamento considera-se pertinente uma vez que o aprendente apresenta respostas e pensamentos desproporcionais nos momentos de maior tensão e desconforto. Este modelo poderá contribuir para a diminuição deste tipo de respostas e irá promover momentos de bem-estar e de calma, com o objetivo de utilizar estas técnicas no seu dia a dia, como a adoção de uma respiração mais profunda e controlada.

VI. AVALIAÇÃO E OBJETIVOS DE INTERVENÇÃO

A avaliação do modelo é realizada em todas as sessões, sendo que as mesmas são principiadas com a realização da avaliação inicial dos domínios da Perceção de bem-estar e da Frequência Cardíaca. No término, serão novamente avaliados os parâmetros referidos e de seguida são executadas as posturas da “Hélice”, “Joelho no chão”, “Barbatana”, “V invertido” e “Contra a parede”, para avaliar o último domínio das Posturas de Flexibilidade.

No domínio da Perceção de bem-estar é aplicada a Escala de relaxamento e a Escala de tensões corporais. Na primeira escala pretende-se avaliar o estado em que o aprendente se encontra através da identificação de uma figura que represente como se sente no momento. Na segunda escala é solicitado ao aprendente para colorir, no desenho do corpo, a zona corporal onde sente maior tensão muscular. No domínio da Frequência Cardíaca são avaliados os batimentos por minuto (b.p.m.) através da utilização de um medidor de tensão arterial. Por fim, no domínio das Posturas de flexibilidade é pedido aos aprendentes para reproduzir as cinco posturas, com o objetivo de produzir alguma melhoria nesta componente motora.

A intervenção foi delineada com base nas características e necessidades dos aprendentes selecionados e apresenta como objetivos:

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	3/10
-----------------------------------	--	-------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 015/00
---	--	-------------

- Promoção do relaxamento;
- Estimular o fortalecimento do corpo;
- Melhorar a flexibilidade;
- Promover a tranquilização interna e o autocontrolo.

VII. DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

A intervenção decorrerá ao longo de 10 sessões, de 45 minutos cada, realizadas numa sala específica para o efeito, com a participação de um grupo de 4 aprendentes. As sessões serão realizadas em grupo, contudo poderão ser realizadas de forma individual.

A intervenção é direcionada para o relaxamento neuromuscular, e possui como base as técnicas de relaxamento como a Respiração Diafragmática, e o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz. A flexibilidade e o controlo postural são componentes, igualmente, trabalhadas nas sessões de intervenção.

As sessões encontram-se estruturadas como se apresenta na tabela seguinte.

Número da sessão	Atividade
1 e 2	Treino da Respiração
3-5	Treino de flexibilidade e controlo postural
6-8	Relaxamento muscular
9-10	Relaxamento com imagética

VIII. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

No decorrer das sessões de intervenção, inicialmente o Joel apresentou-se um pouco hesitante para a realização dos exercícios, referindo dificuldades na flexibilidade e dores corporais em atividades que exigiam a adoção de posturas menos usuais. Porém, à medida que as sessões foram avançando e existiu uma melhoria nas suas competências, o Joel foi-se demonstrando mais motivado e participativo. No que respeita ao envolvimento nas atividades, o aprendente demonstrou um maior interesse nas atividades mais interativas e dinâmicas, como foi o caso da sessão “Tudo a voar”, “Abrir a janela” e “Contraí e descontraí”.

A atividade “Tudo a voar” consistia num conjunto de exercícios para o treino de uma respiração mais profunda, na componente da inspiração e expiração (imagem 1). Para

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	4/10
-----------------------------------	--	------

exercitar a primeira vertente, os aprendentes foram estimulados a inspirar profundamente de forma a sentir amoras diversos dispostos em tecidos. No caso da expiração, as atividades consistiam no sopro de forma a mover diversos materiais, como bolas de sabão, confettis e tinta. Através das tarefas práticas dinamizadas, o Joel conseguiu compreender melhor a dinâmica da respiração controlada e profunda, tendo sido necessário algum reforço verbal e demonstração para a realizar sem recurso a estes elementos facilitadores.



Imagem 1 - Atividade “Tudo a voar”

Na atividade “Abrir a janela” era proposto aos aprendentes que se deslocassem ao quadro onde se encontravam afixadas as janelas fechadas e que as abrissem, uma de cada vez, observando a imagem que se encontrava no seu interior (imagem 2). Seguidamente, o aprendente teria de reproduzir a postura de modo que os colegas também a realizassem. A postura teria de se manter durante 5 a 10 segundos antes de passar para à seguinte. Relativamente à prestação do Joel, apesar de ter realizado todas as posturas solicitadas, apresentou algumas queixas relativas à flexibilidade não conseguindo manter-se em algumas todo o tempo de realização.

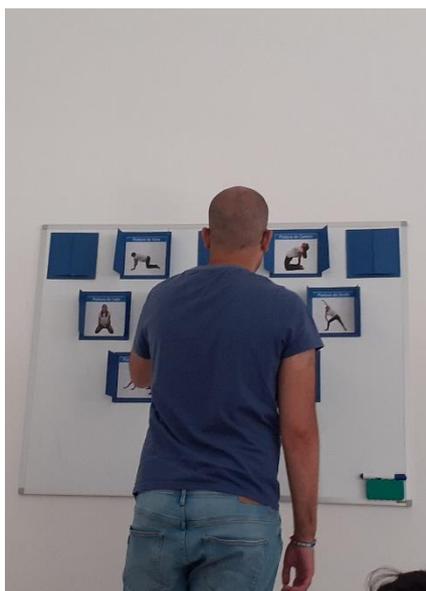


Imagem 2 - Atividade “Abrir a janela”

A atividade “Contraí e descontraí” relaciona-se com contração e descontração de vários grupos musculares (imagem 3). Na sessão 6, a atividade era realizada na posição de sentado e com recurso a uma bola, que teria de ser mantida no grupo muscular que se estava a ser trabalhado de maneira que o aprendente tivesse uma maior perceção do músculo a contrair e da força aplicada. Esta atividade tinha como intuito perceber a diferença entre a sensação de relaxamento e de contração muscular. O Joel conseguiu efetuar a contração e descontração dos grupos musculares durante o tempo solicitado e foi capaz de sentir a diferença entre estas duas componentes produzida no corpo. Observou-se alguma dificuldade por parte do aprendente relativamente à identificação da postura inicial a adotar e do local correto para posicionar a bola.



Imagem 2 - Atividade “Contraí e descontraí”

No que respeita aos resultados da avaliação do Joel, constatou-se uma melhoria significativa ao longo das sessões, ainda que por vezes tenha sido ligeira. Nos dados da Escala de Relaxamento pode observar-se que existe diferença entre os resultados avaliados no início e no final da sessão, o que se traduz numa melhoria do bem-estar e de relaxamento do Joel após a realização das sessões (gráfico 1).

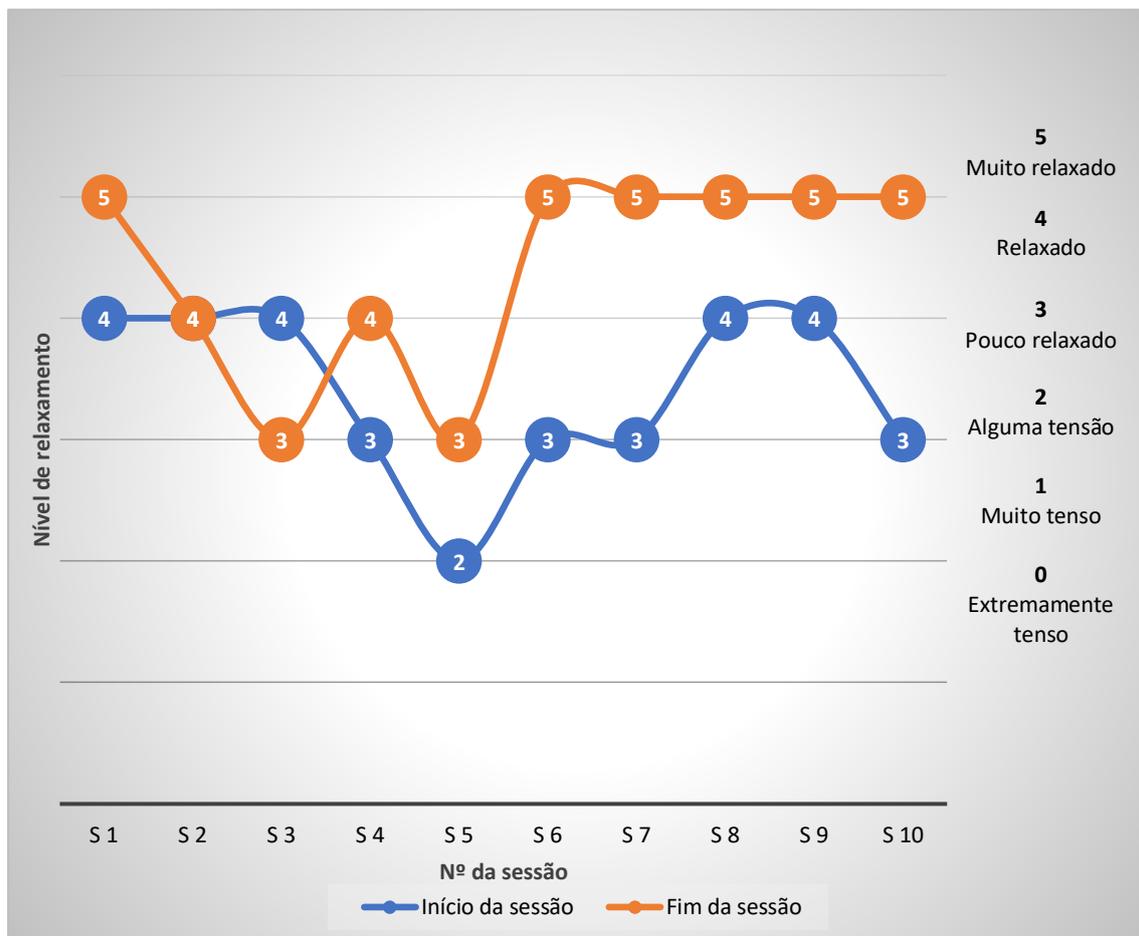


Gráfico 1 - Resultados da Escala de relaxamento

Relativamente aos resultados da escala de Tensões corporais, conforme se pode observar na tabela 1, de uma forma geral existiu uma diminuição de tensões musculares apresentadas tanto no início como no fim da sessão. Nas primeiras sessões, comparando as tensões iniciais com as finais, verifica-se que houve uma diminuição da sua quantidade e intensidade. Em duas das sessões observou-se ainda uma alteração da zona corporal em que a tensão era sentida, nomeadamente na sessão 2 em que no início apresentava tensão no pescoço e no final no peito e barriga, e na sessão 3 que no início apresentava tensão na zona anterior dos membros inferiores e no final na zona posterior dos braços. No que toca à sessão 2, esta alteração pode dever-se ao facto de os exercícios terem incidido sobre a

respiração diafragmática e abdominal, justificando assim as zonas corporais referidas pelo Joel. Na sessão 3, a modificação da zona corporal mais tensa pode estar relacionada com o tipo de atividade efetuada, visto que o aprendente apresenta baixa resistência ao exercício, e na sessão foram realizados exercícios que se prendiam com a execução de posturas corporais durante alguns segundos. Estes resultados podem ser consultados na tabela seguinte.

Tensões corporais	Início da sessão	Fim da sessão
Sessão 1	Braços e ombros	Não tem registo de tensões
Sessão 2	Pescoço	Peito e barriga (na respiração)
Sessão 3	Membros inferiores (zona inferior)	Braços (zona posterior)
Sessão 4	Ombros	Não tem registo de tensões
Sessão 5	Pés	Pés (mas menos tensão)
Sessão 6	Peito	Não tem registo de tensões
Sessão 7	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões
Sessão 8	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões
Sessão 9	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões
Sessão 10	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões

Tabela 1 - Resultados das Tensões corporais

Analisando os resultados da frequência cardíaca (gráfico 2), de um modo geral houve uma diminuição no fim da sessão comparativamente ao início, existindo apenas três em que o mesmo não se verificou. A frequência cardíaca inicial variou entre 66 b.p.m. e 83 b.p.m., e a final alternou entre 53 b.p.m. e 87 b.p.m., à semelhança do que se observou na escala de tensões corporais, na sessão 3 o tipo de exercícios efetuados pode estar relacionado com o aumento da frequência cardíaca, 80 b.p.m. para 87 b.p.m.).

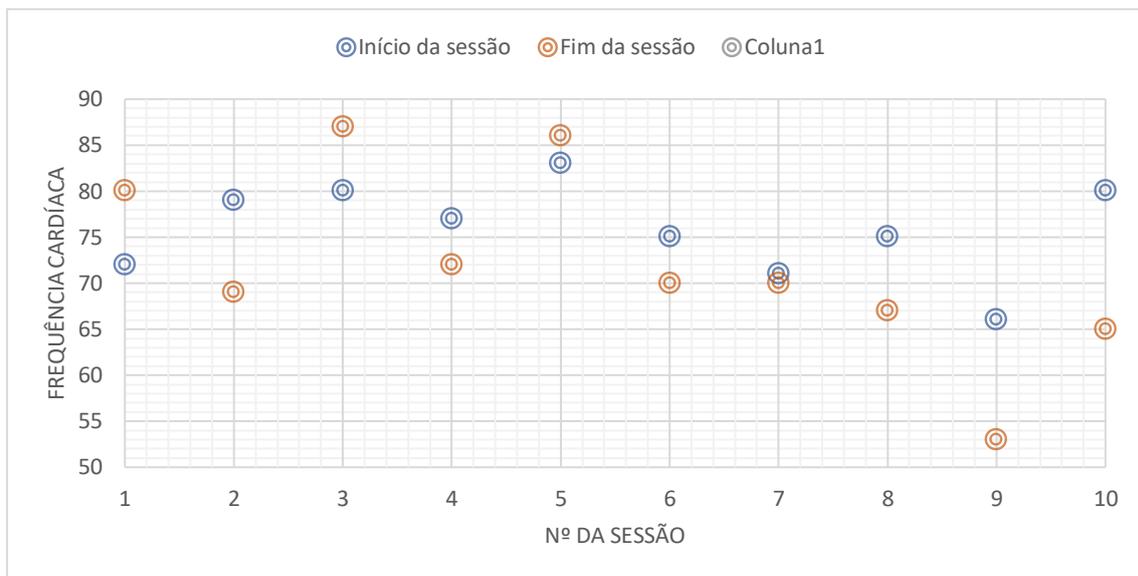


Gráfico 2 - Resultados da Frequência Cardíaca

No domínio das Posturas de flexibilidade, analisando globalmente o gráfico 3, o Joel apresentou uma melhoria na execução da maioria das posturas. Iniciando na postura A, “Hélice”, e B, “Joelho no chão”, a prestação do aprendente variou entre 1 (difícil) e 2 (médio). As posturas C, “Barbatana”, e D, “V invertido”, situam-se na maioria das sessões no nível 2 (médio), excetuando-se apenas a sessão 6, em que existiu uma melhoria na execução da postura C (3 – Fácil). A postura E, “Contra a parede”, foi a que apresentou a maior progressão na realização iniciando com 1 e 2 nas sessões iniciais e 3 a partir da 5ª sessão.

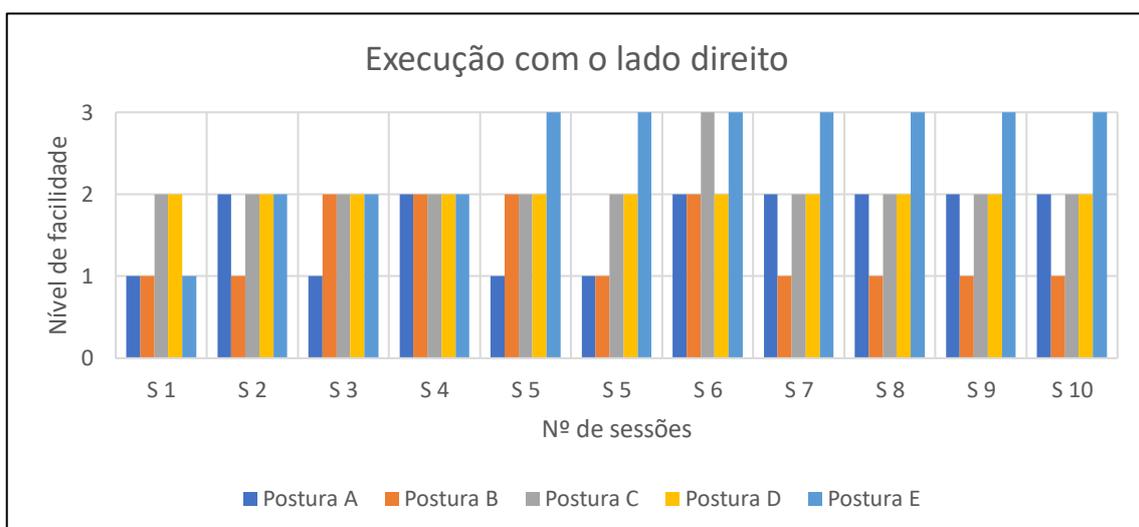


Gráfico 3 - Resultados das Posturas de Flexibilidade (lado direito)

Comparando a execução das posturas entre o lado esquerdo (gráfico 4) e o lado direito (gráfico 3), não se observou qualquer diferença significativa. Considera-se deste modo, que para existir uma melhoria exponencial na flexibilidade, seriam necessárias mais sessões.

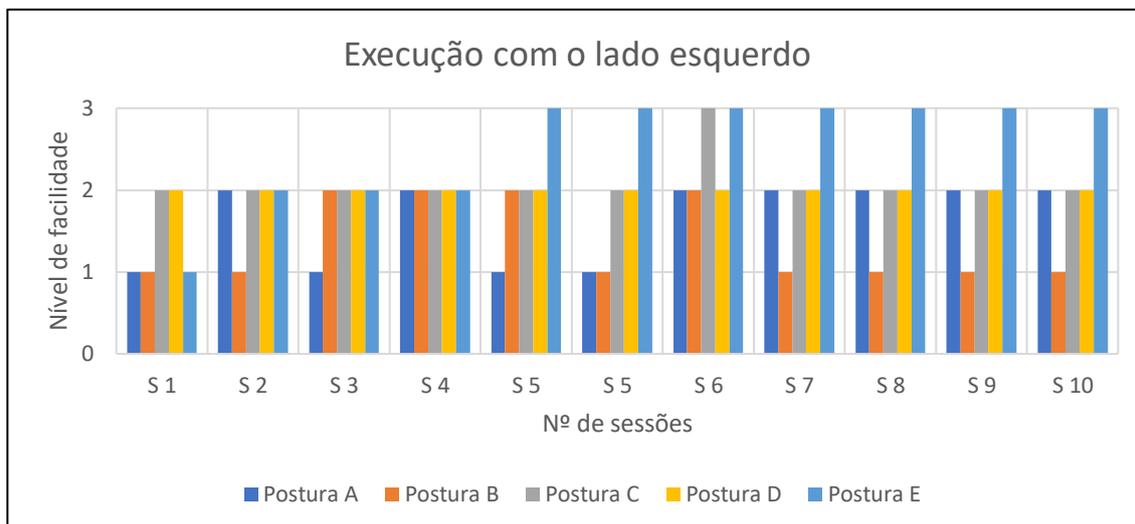


Gráfico 4 - Resultados das Posturas de Flexibilidade (lado esquerdo)

Em suma, considera-se que a participação do Joel nesta metodologia de intervenção foi benéfica, observando-se uma melhoria considerável nos parâmetros de bem-estar e frequência cardíaca, melhorou a relação com os colegas, conseguiu compreender que técnicas utilizar no dia a dia, mais especificamente, a respiração profunda e controlada, em situações de stress. O aprendente demonstrou agrado na realização dos exercícios propostos nas sessões e apresentou interesse em dar continuidade à intervenção.