

FICHA DE CARATERIZAÇÃO DO OUTPUT INTELECTUAL**- Relaxamento (XVI)****I. GRUPO-ALVO**

Pessoas adultas com Perturbações do Neurodesenvolvimento com dificuldades relacionadas com as funções cognitivas.

II. OBJETIVOS GERAIS

1. Apoiar adultos com Perturbação do Espectro do Autismo e/ou outras Perturbações do Neurodesenvolvimento, na aquisição e desenvolvimento de competências essenciais, para a participação na sociedade, promoção do bem-estar e da qualidade de vida;
2. Abranger uma intervenção educativa (cognitiva, emocional e relacional);
3. Apoiar os significativos, familiares, educadores e técnicos, alargando competências e capacidade interventiva.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar o autoconceito e autoestima dos Aprendentes;
- Potenciar a capacidade de compreensão e expressão de sentimentos;
- Promover uma melhoria da comunicação verbal e não-verbal;
- Estimular a empatia e a assertividade;
- Promover a capacidade de cooperação e trabalho em equipa;
- Aumentar a capacidade de resolução de problemas;
- Potenciar uma melhoria no bem-estar e na vivência do dia-a-dia dos Aprendentes

IV. PERFIL DE TÉCNICO**Especialização Técnica****Psicólogo/a****Psicomotricista** x**Educadora Social****Animadora Sociocultural****Terapeuta Ocupacional** x**Monitora de Artes**

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 016/00
---	---	-------------

Assistente Social

Técnico Auxiliar

V. PROCESSO

Enquadrando o Produto Intelectual XVI, Relaxamento, no âmbito do projeto *InAutism: Fostering Adult Integration*, pertence ao eixo 1, correspondendo a uma abordagem/estratégia educativa.

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).

O Produto Intelectual Relaxamento contém 10 sessões de intervenção, e em cada uma é executada a avaliação inicial e final de cada aprendente. No momento de avaliação pretende-se avaliar três domínios: Perceção de bem-estar, Frequência cardíaca, Posturas de flexibilidade.

A intervenção foi delineada com base em diversas técnicas de relaxamento, tais como a Respiração Diafragmática, o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson, o Treino Autógeno de Schultz, entre outros. As sessões de intervenção encontram-se estruturadas, sendo que nas primeiras sessões é realizado o treino de uma respiração mais profunda, utilizando o músculo diafragma, nas sessões seguintes é realizado um treino com maior foco na flexibilidade, de seguida são realizadas sessões com base na contração e descontração muscular, e, por último, é realizado o relaxamento recorrendo à imagética.

Referências Bibliográficas

Marques, E. L. L., & Delfino, T. E. (2016). *Contribuições das técnicas de respiração, relaxamento e mindfulness no manejo do estresse ocupacional*. www.psicologia.pt

Neto, A. R. das N. (2011). Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. *Arquivos Médicos e Dos Hospitais e Da Faculdade de Ciências Médicas Da Santa Casa de São Paulo*, 56(3), 158–168.

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