

Terapia Ocupacional

Objetivo:

A **Terapia Ocupacional** tem como principal **objetivo** possibilitar ao indivíduo, que este, desempenhe de maneira satisfatória suas Atividades de Vida Diária (AVD's) e Atividades de Vida Prática (AVP's), o que envolve desde os autocuidados pessoais, quanto a reorganização de sua vida pessoal, como por exemplo, restabelecer formas de comunicação, até retorno aos estudos e ao lazer.

Desta maneira o Terapeuta Ocupacional realiza um trabalho de habilitação e reabilitação, promovendo uma mudança social, em prol do bem estar, da saúde, da qualidade de vida e da justiça social dos grupos que necessitam de reconhecimento das diferentes necessidades e de estratégias para viver melhor e atinjam da melhor forma possível, suas atividades cotidianas que precisam deste reforço constante.

Atividades oferecidas

- **Arte Terapia** (expressão artística com finalidade terapêutica)
- **AVD** (tarefas básicas de autocuidado)
- **AVP** (atividade de vida do lazer e atividades de vida do trabalho [laborativas])
- **Dinâmica com fechamento de reflexão**

Sugestão:

O processo de autoconhecimento

Esse é um processo muito importante para evoluir em todas as possíveis esferas da vida. Porque somente através do autoconhecimento você terá em os recursos necessários para ser capaz de fazer com que as mudanças que tanto deseja aconteçam e transformem a sua realidade.

Para isso, é necessário ter em mente que se trata de um processo contínuo, pois o ser humano está em constante mudança. Algumas das perguntas que incentivam esse desenvolvimento podem ser:

- 1) *O que eu gosto de fazer?*
- 2) *O que me faz feliz?*
- 3) *Quais são os meus objetivos pessoais? E na vida profissional?*

Tel 12 98195-5501 / 12 97411-1955

www.institutormattos.com.br

contato@institutormattos.com.br

- 4) *Como eu quero estar daqui a alguns anos?*
- 5) *Quais são as minhas maiores qualidades?*
- 6) *Quais são os principais pontos que preciso melhorar em mim?*
- 7) *Quais são meus sonhos?*
- 8) *Quais foram as minhas maiores conquistas e realizações?*
- 9) *Quais são os meus maiores arrependimentos?*

Pode até parecer muitas perguntas e até difíceis de responder, mas elas fazem parte desse processo individual. A partir das respostas a questões como essas fica mais fácil enxergar quais são as motivações, valores e de que maneira tudo isso influencia positiva ou negativamente nos êxitos ou nos fracassos de cada um. Com isso, é possível definir os caminhos que serão necessários percorrer para chegar aos resultados e objetivos que, também, vão estar bem mais definidos.

- ***Dinâmica com exercícios para cognitivo***

Atividades que estimulem:

Raciocínio Verbal: linguagem, palavras, anagramas, jogos, funções cognitivas, fluência verbal, compreensão, estimula o lado esquerdo do cérebro;

Raciocínio Visual: aprendizagem, visual, linguagem corporal, atenção, fisionomia, memória fotográfica;

Raciocínio Numérico: números, lógica, racionalidade, argumentação;

Criatividade: imaginação, pensamento lateral, surgimento de novas ideias, ser flexível, encontrar novas alternativas para um mesmo problema, estimula o lado direito do cérebro;

Memória de curta e longa duração: conhecimentos gerais, imagem mental, associações, órgão dos sentidos, aprendizagem.

Funções motoras: desenhos, imagens, ativam a motricidade e a memória de procedimentos, presente em atividades como nadar ou andar de bicicleta.

Tel 12 98195-5501 / 12 97411-1955

www.institutormattos.com.br

contato@institutormattos.com.br

- **Interação social** (interação entre as partes que irão interagir, que pode ser, pessoas ou grupos. Nesse caso, ambos se influenciam e determinam os comportamentos sociais, tal qual numa conversa com os amigos).
- **Interação comportamental** (fenômeno decorrente de respostas através de reforçamento)

A **Terapia Ocupacional** cria soluções para que esse paciente possa realizar tarefas simples do seu cotidiano como por exemplo, a utilização das mãos para comer, beber, se vestir, escovar os dentes, pentear o cabelo, tomar banho, ir ao banco, mexer no computador ou qualquer outra **atividade** ou trabalho que ele necessite ou queira fazer.

E também extremamente importante para promoção da integração social de pessoas de qualquer idade cujos distúrbios físicos, mentais ou emocionais determinem algum grau de desadaptação, impedindo-as de usufruir de forma mais ampla sua autonomia, independência e cidadania, facilitando o processo de (re)estruturação do indivíduo.

Grupo R Mattos

Saúde Mental, Alcoolismo
& Dependência Química

Tel 12 98195-5501 / 12 97411-1955

www.institutormattos.com.br

contato@institutormattos.com.br

Rua Santa Teresinha Nº 461 portal Vila Rica Caçapava Cep. 12296-090