



ATIVIDADES  
AVANÇADAS DA  
VIDA DIÁRIA

**ATIVIDADE DE LAZER**

# ATIVIDADES AVANÇADAS DA VIDA DIÁRIA - AAVDS

## ATIVIDADES DE LAZER.

O envolvimento ativo com o lazer mantém as pessoas sentindo-se interessadas na vida.

### **Reintegração social e de atividades de lazer:**

As atividades de diversão e lazer são aspectos que devem ser considerados como essenciais na vida das pessoas pós-AVC e o equilíbrio em todas as áreas de desempenho ocupacional é fundamental para o que se considera qualidade de vida. O envolvimento ativo com o lazer mantém as pessoas sentindo-se interessadas na vida. O terapeuta ocupacional deve, junto com os familiares, realizar um levantamento das atividades de lazer de que o paciente participava e daquelas que o paciente desejava um dia alcançar.

Deve-se também, realizar um levantamento de recursos comunitários para poder motivar e combinar interesses e capacidades.

### **Os objetivos do lazer podem abranger os seguintes aspectos:**

Usar o tempo livre de maneira significativa.

Desenvolver ou melhorar as habilidades de socialização.

Aumentar os componentes físicos, como força, amplitude de movimentos, coordenação e resistência.

Facilitar os componentes emocionais, como autoestima, confiança e relaxamento.

Melhorar os componentes cognitivos, como manter a atenção e seguir instruções.





### Bordar:

Um tipo de lazer pode ser trabalhos manuais, como pintar ou bordar e existem bastidores que auxiliam a bordar apenas com uma mão.



### Jardinagem:

As atividades com jardinagem promovem o bem-estar dos pacientes e podem resolver as dificuldades de mobilidade, ajustando-se a altura com caixas elevadas ou suspensas.



### Jogar baralho:

Para as pessoas que gostam de jogar baralho, existem adaptações que mantêm as cartas posicionadas e dirigidas para o jogador, quando este não pode usar as duas mãos.



### Turismo de aventura especial:

Outra forma de lazer é participar de grupos que se organizam para, juntos, irem ao cinema, teatro, jantares e dançar. Podem haver serviços na comunidade que forneçam transporte acessível e acompanhamento para monitorar a segurança dos participantes.

A disponibilidade de eventos esportivos, entre os quais o surf para pessoas com necessidades especiais, artes marciais, natação em piscinas aquecidas e com elevadores especiais, auxiliam as pessoas a manterem ou adquirirem novos esportes.

O turismo de aventura especial tem avançado, oferecendo equipamentos de segurança no *rafting*, como coletes salva-vidas, com flutuação na parte frontal, equipamentos de tirolesa com cadeirinhas de parapente, para garantir que os aventureiros, sem controle de tronco, mantenham-se na posição correta durante o percurso. Para realizar trilha, o paciente deverá contar com monitores treinados no atendimento a pessoas com mobilidade reduzida.

Além do que está descrito, sugere-se o acesso ao PDF do Caderno Educação Multidisciplinar ao Cuidado e Reabilitação Pós-AVC **através do QR Code**. Nesse material, você também poderá assistir a vídeos relacionados aos temas, clicando no botão "Assista ao vídeo" quando sinalizado.



REALIZAÇÃO:



Saiba mais  
sobre ABAVC!



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)



@abasilavc



@abavcoficial



@abasilavc



@AssociaçãoBrasilAVC