



ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DEFESA E PROPAGANDA DE ÁZERE
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«**ACUREDEPA**»

RUA DO OUTEIRINHO, N.º 78

3420-011 ÁZERE – TÁBUA

C. N.º 502 854 260

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E PESSOAL ANO 2024



“Envelhecer de forma leve e doce”

Elaborado a:
06/11/2023



Índice

Missão-Visão-Valores	3
Prefácio	4
1. Introdução	5
2. Objetivo do Plano de Atividades de 2024	6
3. Respostas Sociais	8
3.1 Serviço de Apoio Domiciliário	8
3.2 Centro de Dia	9
3.3 Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	9
4. Estratégias traçadas para 2024	11
5. Metodologia de avaliação das atividades	11
6. Atividades Lúdico-Recreativas	12
7. Planificação das Atividades Diárias	15
8. Planificação das Atividades Comemorativas	21
9. Atividades de Reabilitação Física	24
9.1 Planificação de Atividades de Reabilitação Física	26
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Janeiro de 2024	28
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Fevereiro de 2024	29
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Março de 2024	30
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Abril de 2024	31
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Maio de 2024	32
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Junho de 2024	33
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Julho de 2024	34
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Agosto de 2024	35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Setembro de 2024	36
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Outubro de 2024	37
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Novembro de 2024	38
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Dezembro de 2024	39
10. Nota Conclusiva	40



Missão-Visão-Valores

Missão:

Combater o isolamento e a exclusão social de modo a que na “ACUREDEPA”, todos possam viver de forma digna e plenamente integrados.

Visão:

Ser uma instituição de referência no acolhimento de todas as pessoas que procuram os nossos serviços, proporcionar a elevação da sua auto-estima, relação pessoal e felicidade.

Valores:

A pessoa no centro

Ser Parceiro

Melhoria constante

Equidade

Transparência



Prefácio

“A velhice não é a conclusão necessária da existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberto ao indivíduo uma gama de possibilidades.”

“Simone de Beauvoir”



1. Introdução

O Plano de Atividades de Animação Ocupacionais para o ano de 2024, tem como principal função o de corresponder a um instrumento de gestão e de orientação das atividades direcionadas à população idosa. Este plano, pretende dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos utentes, tendo por base um conjunto de objetivos que vão de encontro aos planos individuais dos utentes. O seu principal objetivo é o de definir a animação dos idosos proporcionando-lhes uma maior qualidade de vida, mais ativa, através da dinamização de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um. Assim sendo, a área de intervenção junto dos idosos, pretende promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social. O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) foi elaborado para atuar com os clientes das várias Respostas Sociais da área sénior: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia e SAD.

O presente Plano de Atividades para o ano de 2024 sistematiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da instituição e das diferentes partes interessadas (utentes/clientes, famílias, colaboradores e sócios). As linhas de ação para 2024, regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável, com o objetivo primordial de melhorar o desempenho dos serviços prestados pela ACUREDEPA. Assim, o Plano de Atividades para 2024 da ACUREDEPA, terá como objetivo central, sensibilizar os cidadãos para as políticas de desenvolvimento de viver com esperança no contexto atual. Com efeito, a ACUREDEPA, ao longo do ano irá promover de forma ativa e saudável, o “Envelhecimento Ativo”, promovendo e redobrando todos os cuidados básicos para manter o bem-estar biopsicossocial dos nossos clientes.



2. Objetivo do Plano de Atividades de 2024

Objetivo Geral:

O objectivo geral deste plano de atividades, é descrever as atividades que a instituição se propõe a desenvolver durante o ano 2024, atendendo às respostas sociais que a instituição abrange, de acordo com os recursos humanos e os materiais disponíveis. A principal preocupação será infundavelmente focada no interesse dos utentes, tendo sempre presente os objetivos para cada uma das respostas sociais. Este ano iremos conseguir realizar mais atividades de estimulação motora e cognitiva uma vez que a instituição, dispõe de uma psicóloga, que terá disponibilidade de estar mais tempo junto dos utentes, podendo trabalhar de forma mais personalizada.

Objetivos Específicos:

- Promover um envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos;
- Propiciar vivências que valorizem as experiências e que estimulem e potencializem o utente;
- Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras de convívio;
- Estimular a participação dos idosos nos eventos locais, promovendo a socialização e participação cívica;
- Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais;
- Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo a autonomia;
- Proporcionar momentos de descontração e interação entre os idosos, através de diferentes modalidades físicas, lúdicas e recreativas;
- Facultar atividades que favoreçam a capacidade de resistência e flexibilidade, o que facilitem a coordenação e desempenho, através do registo de presenças;
- Metodologias e divulgação Facebook e site da instituição;
- Monotorização/Avaliação.



A monitorização semestral, é realizada a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre. A avaliação é anual, através de uma análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento.

Calendarização:

As sessões são dinamizadas de segunda a sexta-feira.

Áreas de Intervenção:

- Ateliê de Expressão Plástica;
- Ateliê de Estimulação Cognitiva/Sensorial;
- Ateliê de Expressão e Comunicação;
- Ateliê de Desenvolvimento Pessoal e Social;
- Ateliê de Ginástica Geriátrica.



3. Respostas Sociais

A ACUREDEPA, no âmbito da sua missão de satisfação de carências sociais, desenvolve um leque alargado de respostas sociais onde se incluem:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, com capacidade para 79 clientes;
- Centro de Dia, com capacidade para 10 utentes;
- Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 25 utentes.

Estas respostas sociais funcionam ligadas entre si, preconizando-se uma gestão organizacional eficaz dos recursos, para obtenção de serviços de qualidade destinados aos utentes e suas famílias.

3.1 Serviço de Apoio Domiciliário

Ao falarmos de Apoio Domiciliário temos em mente a satisfação dos serviços básicos como a alimentação, higiene pessoal e habitacional e tratamento de roupas, serviços estes prestados aos idosos que se encontram nas suas residências e que vêm as suas capacidades físicas ou mentais limitadas.

Os nossos utentes podem usufruir de:

- Fornecimento de refeições;
- Higiene habitacional, pessoal e de roupas;
- Ajuda nas AIVD's (atividades instrumentais de vida diária), quando necessário;
- Participação em atividades na instituição;
- Visitas domiciliárias de cariz psicossocial e saúde.

Espera-se nesta valência o aumento do número de utentes, bem como o aumento de serviços solicitados.



3.2 Centro de Dia

Esta resposta destina-se a pessoas que se encontrem inseridas no seu meio sociofamiliar, mas que se encontrem em risco de acelerar ou degradar o seu processo de envelhecimento. Contribui para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar e na comunidade onde se inserem. Presta um conjunto de serviços que satisfazem as necessidades básicas dos utentes, presta apoio psicossocial, fomenta as relações interpessoais de forma a evitar o isolamento.

Os utentes desta valência podem usufruir de:

- Transporte para a instituição de manhã e ao final do dia para a sua habitação;
- Permanência do utente durante o período diurno nas instalações da instituição;
- Higiene pessoal e da roupa;
- Higiene habitacional, se for necessário;
- Refeições diárias;
- Serviço de enfermagem;
- Apoio social;
- Atividades socioculturais;
- Fisioterapia;
- Visitas domiciliárias.

3.3 Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

A ERPI é uma resposta social destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, nesta resposta social são desenvolvidas atividades de apoio social, convívio e animação e prestados cuidados de saúde, higiene e conforto. Procuramos ao longo dos dias fazer da nossa instituição um núcleo familiar, onde não falem nenhuns cuidados essenciais, conforto, amor e carinho, proporcionando o máximo bem-estar a todos os que, necessitam de assistência e apoio, contribuindo para a estabilização, autonomia ou estimulação do envelhecimento ativo e integração social.



Tem como objetivos principais:

- A harmonia entre os hábitos e os costumes que traduzem a história de cada idoso preservando a sua individualidade e privacidade;
- Manter a relação sociofamiliar;
- A procura permanente de soluções que possam complementar o internamento, desde que tenham o acordo do idoso e seus familiares;
- A participação dos idosos na organização e na vida da ERPI;
- O convívio entre os idosos e destes com outros grupos, favorecendo uma participação efetiva na vida da comunidade;
- A concretização de atividades individuais ou de grupo, em correspondência com os interesses manifestados pelos idosos;
- Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir, para um clima de relacionamento saudável entre os utentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;
- Apoio no desempenho das atividades da vida diária;
- Cuidados de enfermagem;
- Cuidados Médicos.



4. Estratégias traçadas para 2024

Todos os anos procuramos melhorar, e o ano que se segue não será diferente dos demais. Gostávamos de aumentar o número de utentes na valência de centro de dia, assim como na resposta social de serviço de apoio domiciliário. Proporcionar formação certificada a todos os colaboradores. Dinamizar o site, para maior divulgação de serviços da instituição.

5. Metodologia de avaliação das atividades

Reunião mensal, com os colaboradores da instituição e sempre que necessário com a equipa técnica, para análise das atividades realizadas e orientação/resolução de problemas/dificuldades que possam surgir. Registos de participação dos utentes nas atividades, através de um dossier próprio para o efeito. Plataforma Syoslife, uma ferramenta digital essencial, no acompanhamento das atividades lúdico-recreativas dos nossos idosos. As avaliações das atividades serão monitorizadas, através do grau de participação e satisfação dos clientes.



6. Atividades Lúdico-recreativas

Seis níveis fundamentais que estão ligados entre si:

- Animação física ou motora
- Animação cognitiva
- Animação através da expressão plástica
- Animação através da comunicação
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
- Animação lúdica e cultural.

A animação física ou motora, pretende-se que haja vários tipos de movimentos. No âmbito a psicomotricidade visa estimular a parte mental e física. Com esta atividade pretendemos ir ao encontro dos seguintes objetivos: maximizar o desenvolvimento motor, afetivo-relacional e cognitivo; elevar as sensações e perceções a níveis de consciencialização; fazer exercícios de expressão corporal adequados à identidade de cada um e exercitar as funções mentais.

Para esta atividade pretendemos continuar com a parceria da Câmara Municipal de Tábua, nos projetos “Movimento Sénior” e “Onda Sénior”, onde nos é facultado um professor que dinamiza estas atividades.

Duração:

- Movimento Sénior: 1 vez por semana, durante 50 minutos;
- Onda Sénior: 2 vezes por mês durante 45 minutos cada aula.

Material – bolas, pesos, lenços, arcos, toca, chinelos, fato de banho/calções.

Animação cognitiva desejamos estimular vários fatores como o pensamento, a linguagem, a perceção, a memória, o raciocínio e a parte sensorial. Essenciais no desenvolvimento intelectual.



Material – jogos, fichas de exercícios, lápis, canetas, livros, revistas, jornais...

Animação através da expressão plástica pretende-se desenvolver a motricidade fina, a precisão manual, a estimulação das capacidades cognitivas, estimular a criatividade, autonomia e capacidade de movimento, através de trabalhos manuais.

Material – lã, feltro, tecido, tintas, agulhas, material diverso...

Animação através da comunicação pretendemos que os idosos comuniquem mais com os outros, essa comunicação poderá ser feita através da música, do teatro, da dança, da fotografia, de videochamada, do telefone, de jogos, da escrita, de atividades em grupo que promova a interação e participação entre utentes.

Material – SiosLife, rádio, televisão...

Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social com esta animação pretendemos estimular o autoconhecimento, a autoestima, a valorização pessoal, a melhorar a socialização entre pessoas e grupos, as suas vivências, gostos pessoais e religiosos.

Material – dependerá de cada atividade.

Animação lúdica e cultural tenciona-se divertir as pessoas e o grupo, promover o convívio, partilha de conhecimentos, artes e saberes. Momentos



de divertimento e lazer através de jogos, de festas, de idas ao cinema, ao teatro, a museus, viagens, etc.

Material – dependerá de cada atividade.

Para completar todas estas atividades e o como objetivo principal continuaremos a promover diversas atividades em espaços diferentes, sempre que possível e com os recursos disponíveis. Através de: SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sênior, Vida), um sistema interativo dedicado a sêniore, uma poderosa ferramenta para promover o envelhecimento ativo e a inclusão social; Missa uma vez por mês; Caminhadas, sempre que possível, dentro e fora da instituição; passeios turísticos e publicações das atividades nas redes sociais para que os familiares possam acompanhar as atividades que são realizadas, dando-lhes oportunidade de também verem os seus familiares.



7. Planificação das Atividades Diárias

JANEIRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Exercícios de escrita	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier da estética	Movimento Sénior	Trabalhos manuais
T A R D E	Cantigas tradicionais	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Atelier da estética	Partilha de histórias e contos em grupo	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

FEVEREIRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Jogos lógicos	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Movimento Sénior	Recorte e colagem
T A R D E	Música e dança	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Trabalhos de motricidade fina	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais



MARÇO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Jogos de concentração	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Várias técnicas de pintura	Movimento Sênior	Jogos de mímica
T A R D E	Música ambiente	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Várias técnicas de pintura	Exercícios de relaxamento	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

ABRIL

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Exercícios cognitivos	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Jogos de mesa	Movimento Sênior	Caminhadas matinais
T A R D E	Treino de leitura	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Colorir desenhos	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais



MAIO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Jogos de grupo	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Caminhadas matinais	Movimento Sênior	Atelier da estética
T A R D E	Diálogo em grupo, partilha de histórias e vivências	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Jardinagem – regar, plantar e cuidar	Trabalhos de estimulação cognitiva	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

JUNHO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Jogos de destreza física individuais	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Movimento Sênior	Caminhada matinal
T A R D E	Música ambiente	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Jogos de tabuleiro	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais



JULHO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Atelier da estética	Movimento Sênior	Caminhada matinal
T A R D E	Cantigas tradicionais	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Atelier da estética	Exercícios de escrita	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

AGOSTO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Caminhada matinal	Movimento Sênior	Jogos individuais com materiais diversos
T A R D E	Cantigas tradicionais	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Trabalhos de motricidade fina	Estimulação sensorial	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais



SETEMBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Jogos de orientação temporal, espacial e pessoal	Movimento Sénior	Caminhada matinal
T A R D E	Jogos de destreza física em grupo	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Música ambiente	Estimulação cognitiva	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

OUTUBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Jogos de mesa	Movimento Sénior	Sessão de anedotas e adivinhas
T A R D E	Exercícios de movimento com estimulação cognitiva	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Colorir desenhos	Trabalhos manuais	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais



NOVEMBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atelier da estética	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Jogos lógicos	Movimento Sénior	Exercícios de motricidade fina
T A R D E	Atelier da estética	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Jogos lógicos	Música ambiente	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

DEZEMBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Música e dança	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Movimento Sénior	Exercícios de relaxamento
T A R D E	Jogos de mesa	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes	Trabalhos manuais	Trabalhos de motricidade fina	Atelier das novas tecnologias – Sioslife e elaboração de vídeo para as redes sociais

Obs: Para complementar esta planificação diária é elaborado pela animadora, responsável pelas atividades, um registo diário onde constam as atividades realizadas, objetivos e número de participantes.

No movimento sénior, será feito um registo específico com anotação das presenças individuais dos utentes que participam.



8. Planificação das Atividades Comemorativas

Janeiro

- 1 – Dia de Ano Novo – Comemoração do 1º dia do Ano
- 5 – Dia de Reis – Lanche convívio intergeracional
- 11 – Dia Internacional do Obrigado – Agradecimento às colaboradoras
- 18 – Dia Internacional do Riso – Terapia do riso
- 29 – Dia Mundial do Puzzle – Construir puzzles

Fevereiro

- 12 – Carnaval – Desfile e baile de Carnaval
- 13 – Dia dos Namorados / Dia do Amor – Trabalhos manuais alusivos ao tema
- 22 – Dia do Pensamento – elaboração de uma nuvem com pensamentos dos utentes

Março

- 8 – Dia Internacional da Mulher – Oferta de uma lembrança
- 19 – Dia do Pai – Lanche convívio
- 20 – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore / Primavera – Plantação de uma árvore no jardim, decoração temática
- 29 – Páscoa – Oferta de amêndoas e bombons

Abril

- 1 – Dia das Mentiras – Pequenas partidas aos utentes
- 5 – Dia Mundial da Saúde – Ação de sensibilização por parte da equipa de enfermagem
- 12 – Dia do Beijo – Visita surpresa a familiares
- 24 – Dia da Liberdade – Partilha e registo de histórias vividas
- 29 – Dia Mundial da Dança – dança ao ritmo de músicas



Maio

- 1** – Dia do Trabalhador – Reflexão sobre os tempos antigos e os modernos
- 3** – Dia da Mãe – Lanche convivo
- 9** – Dia da Espiga – apanhar a espiga, convívio entre instituições do concelho de Tábua, com a colaboração da Câmara Municipal
- 13** – Dia Nossa Senhora de Fátima – assistir á missa através da televisão e rezar o terço
- 15** – Dia Internacional da Família – jogos entre familiares e utentes

Junho

- 11** – Dia de Portugal – visita ao castelo de Montemor-o-Velho
- 13** – Stº António – almoço convívio com sardinha assada
- 18** – Dia do Piquenique – piquenique no jardim em Mortágua
- 21** – Verão – decoração temática
- 24** – S. João – marchas populares intergeracionais
- 28** – S. Pedro – Lanche convívio em parceria com o Centro de Dia de Meda de Mouros

Julho

- 7** – Dia do Chocolate – Comemoração com gelado para o lanche
- 26** – Dia Mundial dos Avós – Passeio turístico com os avós da instituição

Agosto

- 16** – Dia Mundial da fotografia – Sessão fotográfica entre familiares e utentes
- 18** – Aniversário da Instituição – Festa convívio entre utentes e colaboradores



Setembro

- 11** – Dia Nacional do Bombeiro Profissional – visita ao quartel dos Bombeiros de Tábua
- 20** – Outono – Decoração temática
- 25** – Dia Mundial do Sonho – Passeio á beira mar
- 27** – Dia Mundial do Coração – elaboração de um coração

Outubro

- 2** – Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música – Atividade promovida pela Camara Municipal de Tábua
- 16** – Dia Mundial do Pão / Dia Mundial da Alimentação – Fabrico de pão
- 27** – Dia Internacional da Animação – Desfile de moda
- 31** – Halloween – doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes ecolaboradores

Novembro

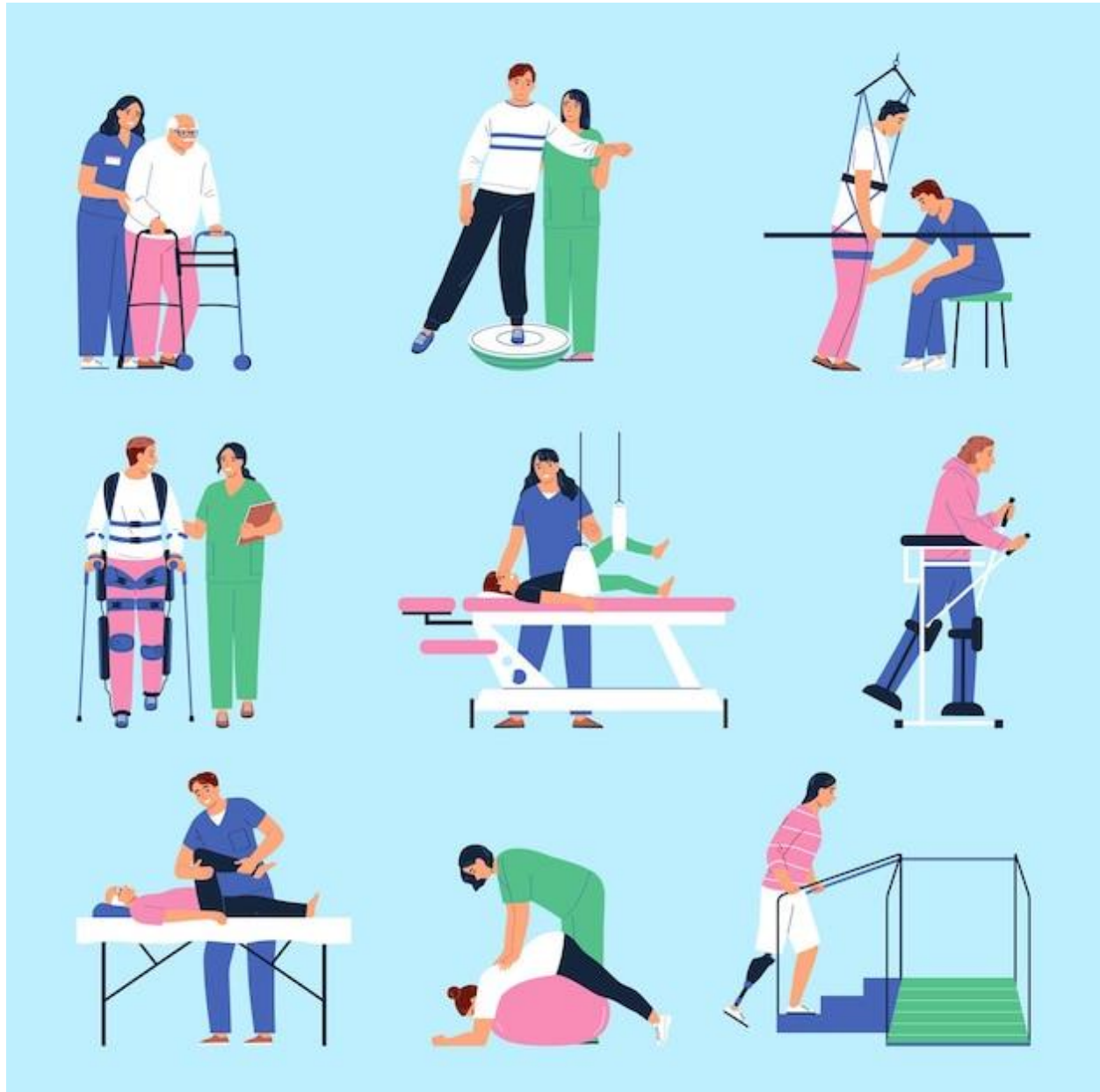
- 6** – Dia Mundial do Cinema – Visualização de um filme, promovido pela Câmara Municipal de Tábua, no Centro Cultural
- 10** – Dia de S. Martinho – Magusto nas instalações da instituição
- 20** – Dia Internacional do Homem – Oferta de uma lembrança
- 22** – Dia de dar uma volta – Passeio paisagístico

Dezembro

- 4** – Dia da Bolacha – Atelier da culinária
- 14** – Festa de Natal da Instituição – convívio entre utentes, familiares, colaboradores e órgãos sociais. Várias atividades e lanche partilhado
- 20** – Inverno – Decoração temática
- 25** – Natal – almoço convívio entre utentes



9. Atividades de Reabilitação Física





A fisioterapia é vital para recuperação, para melhorar a funcionalidade motora, reduzir a dor e assim ter mais qualidade de vida, nos idosos. Exercícios regulares resultam em melhor equilíbrio, força, flexibilidade, coordenação, controlo motor, resistência e melhora a memória. No meu trabalho tento Promover as capacidades motoras de cada utente melhorando as tarefas funcionais, aumento a auto estima de cada um, assim como a autonomia dos mesmos. O êxito da recuperação ou melhorias depende da participação total do cliente e da continuidade de tratamentos prestados.



O que pretendo com o meu trabalho de reabilitação nas várias patologias do idoso é dar vida aos anos que têm pela frente.



9.1 Planificação de Atividades de Reabilitação Física

Mês de Janeiro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Fevereiro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Março

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Abril

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Maio

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Junho

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.



Mês de Julho

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Agosto

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Setembro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Outubro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Novembro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Dezembro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Janeiro de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Feriado – Ano Novo	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 8 a 12	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 15 a 19	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 22 a 26	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 29 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.		



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Fevereiro de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 2				Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 5 a 9	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 12 a 16	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Entrudo	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 19 a 23	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 26 a 29	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Março de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 4 a 8	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 11 a 15	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 18 a 22	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 25 a 29	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado – Sexta-feira Santa



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Abril de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 8 a 12	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado Municipal de Tábua.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 15 a 19	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 22 a 26	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado – Dia da Liberdade	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 29 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.			



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Maio de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Feriado –Dia do trabalhador	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 6 a 10	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 13 a 17	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 20 a 24	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 27 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado – Corpo de Deus	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Junho de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 10 a 14	Feriado – Dia De Portugal	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 17 a 21	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 24 a 28	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Julho de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 8 a 12	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 15 a 19	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 22 a 26	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 29 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros		



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Agosto de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 5 a 9	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 12 a 16	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado – Assunção De Nossa Senhora	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 19 a 23	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 26 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Setembro de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 9 a 13	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 16 a 20	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 23 a 27	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
Dia 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros				



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Outubro de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 7 a 11	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 14 a 18	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 21 a 25	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 28 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Novembro de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Feriado - Todos os Santos
De 4 a 8	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 11 a 15	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 18 a 22	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 25 a 29	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros



Planificação de Atividades de Reabilitação Física Dezembro de 2024

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros
De 9 a 13	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 16 a 20	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 23 a 27	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Natal	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 30 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros			



10. Nota Conclusiva

O presente PADP tem como principais objetivos a planificação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2024, visa uma melhor orientação e adaptação, no dia-a-dia da instituição, sendo uma mais-valia para os clientes, uma vez que se pretende proporcionar o seu bem-estar físico e emocional.

A concretização deste plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos clientes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Assim, a ACUREDEPA, pretende com este plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

É de referir a realização de atividades em parceria com outras Instituições – Atividades Interinstitucionais – que são do agrado dos clientes, sendo fundamental continuar a participar na realização das mesmas. A ACUREDEPA, aposta na parceria com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social (Atividades Interinstitucionais) e ainda com Entidades Públicas (Câmara Municipal de Tábua, Biblioteca Municipal de Tábua, entre outros) e ainda com vista ao envolvimento em atividades e projetos.

É nosso objetivo cumprir o plano definido para o ano 2024 a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos inesperados e/ou não programados.

As atividades, quer semanais, quer anuais, apresentadas neste plano, vão de encontro às necessidades da população alvo, tendo em conta o grau de dependência/limitações e capacidades dos clientes e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal. Contudo, iremos tentar promover a inovação e as novas descobertas. Proporcionaremos uma vida mais harmoniosa, atrativa e



dinâmica, de forma a valorizar as capacidades, saberes e cultura de cada cliente, aumentando assim a sua autoestima e autoconfiança.

Ainda, enquanto rede social de apoio, a Estrutura Residencial Para Idosos, reveste-se de importância crucial para os clientes, também através da satisfação de serviços permanentes e adequados à sua situação, à satisfação das suas necessidades, de acompanhamento médico e de enfermagem, imperando uma atuação humanizada e personalizada e que vá ao encontro do respeito e promoção dos direitos dos Idosos.

A Animadora

A Aj. Téc. Fisioterapia

A Diretora Técnica

A Direção