



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 2023



“Animar para ser feliz com a idade”

Elaborado a:
31/10/2022



Índice

1. Introdução	3/35
2. Objetivos	4/35
3. Recursos Humanos	5/35
4. Recursos Físicos e Logísticos	6/35
5. Atividades Lúdico-Recreativas	7/35
5.1 Atividades físicas ou motoras.....	7/35
5.2 Atividades cognitivas ou mentais	7/35
5.3 Atividades através da expressão e da comunicação oral e corporal.....	7/35
5.4 Atividades através da expressão plástica	8/35
5.5 Atividades associadas ao desenvolvimento pessoal e social.....	8/35
5.6 Atividade lúdica e cultural.....	8/35
6. Planificação das Atividades Diárias.....	10/35
7. Planificação das Atividades Comemorativas	16/35
8. Planificação Anual de Atividades de Reabilitação Física	19/35
8.1 Fisioterapia na Saúde do Idoso	20/35
8.2 Planificação de Atividades de Reabilitação Física	21/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Janeiro de 2023	23/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Fevereiro de 2023	24/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Março de 2023	25/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Abril de 2023	26/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Maio de 2023	27/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Junho de 2023	28/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Julho de 2023.....	29/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Agosto de 2023	30/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Setembro de 2023.....	31/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Outubro de 2023	32/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Novembro de 2023.....	33/35
Planificação de Atividades de Reabilitação Física Dezembro de 2023.....	34/35
9. Conclusão	35/35



1. Introdução

O presente Plano de Atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de atividades de estimulação cognitiva e física e de atividades de carácter lúdico direccionadas aos clientes da resposta de ERPI, SAD e Centro de Dia da ACUREDEPA. Foi elaborado tendo por base as necessidades e características individuais e respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência. No contexto atual, é muito importante proporcionar momentos de lazer e bem-estar aliados a estímulos físicos e mentais, diminuindo situações de isolamento social, assim como problemas de natureza psíquica. Desta forma é premente a prática de actividades de desenvolvimento social e pessoal, de modo a proporcionar qualidade de vida aos idosos promovendo a interação social e ajudando a colmatar os problemas no seu dia a dia. A planificação das atividades consiste na ocupação do cliente e no seu envolvimento nas atividades para que este se sinta uma parte importante neste processo. A realização destas atividades com e para com os seniores visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como permite um maior envolvimento social, melhorando a sua auto estima e autonomia pessoal. A animação é a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente à vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. O objetivo deste plano é descrever as actividades que a instituição se propõe realizar durante o ano de 2023, tendo em conta os serviços que presta, as atividades que perspectiva, os recursos humanos e materiais disponíveis. A principal preocupação será sempre focada no interesse do cliente tendo sempre presente os objectivos de cada uma das respostas sociais, que a instituição presta.



2. Objetivos

Para o ano de 2023 prevê-se:

- Manter os Acordos de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra;
- Aumentar o número de clientes nas respostas sociais de SAD e de C.D.;
- Promover candidaturas a diversos programas do Instituto de Emprego e Formação Profissional, conforme as necessidades da Instituição (ex.: Contratos de Apoio Inserção, estágios profissionais, apoiam à contratação, entre outros);
- Fomentar a formação dos colaboradores;
- Preservar a autonomia do idoso;
- Proporcionar atividades inter geracionais;
- Criar um espírito dinâmico e criativo proporcionando um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Privilegiar a interação do idoso com a família, vizinhos, amigos e funcionários reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos;
- Suscitar o interesse do convívio com outras pessoas, respeitando os valores e crenças;
- Fazer renascer gostos e desejos dando a cada um a oportunidade de se redescobrir;
- Permitir a integração na sociedade como membro ativo, retardando o processo de envelhecimento.



3. Recursos Humanos

3.1 Recursos humanos internos

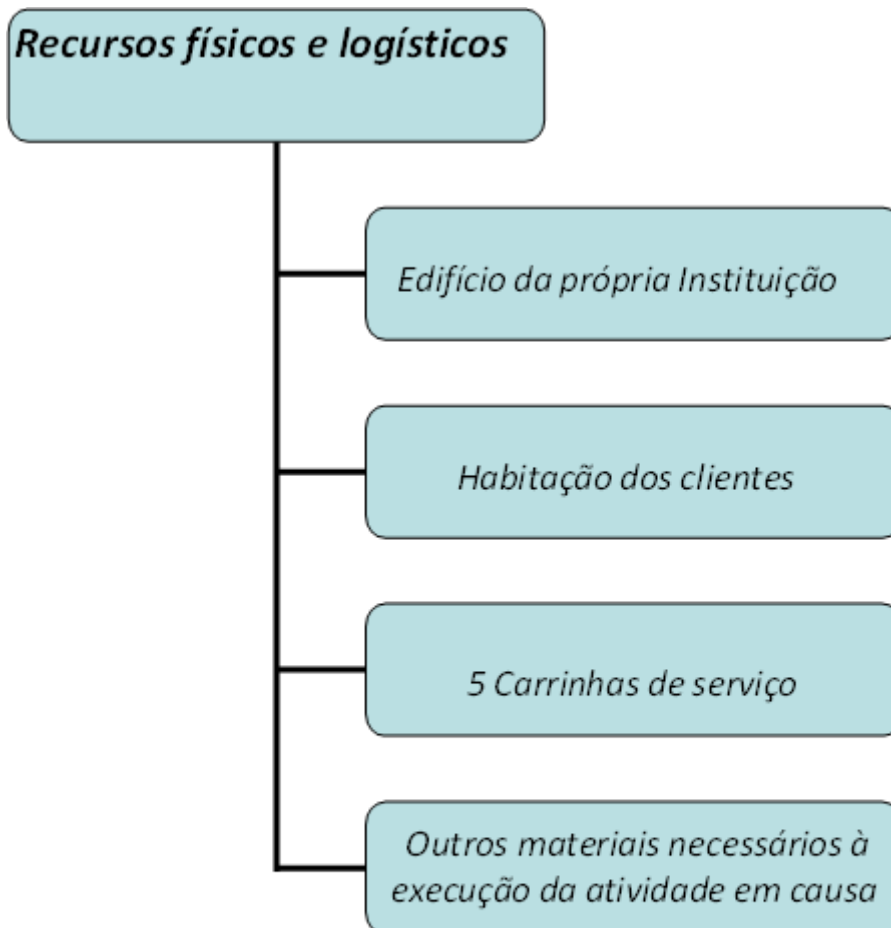


3.2 Recursos humanos externos





4. Recursos Físicos e Logísticos





5. Atividades Lúdico-Recreativas

5.1. Atividades físicas ou motoras

Nesta atividade pretende-se que haja vários tipos de movimentos. Esta atividade terá como objetivos específicos o desenvolvimento das capacidades físicas e mentais, através de tarefas simples de movimentação articular e muscular, possibilitando uma melhor qualidade de vida.

Para esta atividade pretendemos continuar com a parceria da Câmara Municipal de Tábua, nos projetos “Movimento Sénior” e “Onda Sénior”, que nos disponibilizam um professor para acompanhar esta atividade.

Dentro desta atividade ainda prevemos continuar com as caminhadas no espaço exterior da instituição e também pelas ruas da aldeia.

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...

5.2. Atividades cognitivas ou mentais

Pretendemos com esta atividade retardar os efeitos da perda de memória, aumentar a atividade cerebral, prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual.

Queremos assim, continuar com uma grande variedade de jogos, exercícios de cálculo mental, exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal.

Material: jogos, papel, lápis, canetas, livros...

5.3. Atividades através da expressão e da comunicação oral e corporal

Nesta atividade desenvolveremos uma maior comunicação com os outros. Trabalhar a motricidade fina, estimular a escrita, a leitura, a memória e concentração, ensinar a ler, a escrever e assinar. Ir ao encontro das dificuldades e necessidades de cada um. Essa



comunicação poderá ser feita através da música, do teatro, da dança, da fotografia, de vídeo-chamada, do telefone, de jogos, da escrita...

Material: livros, papel, canetas, lápis, borracha, rádio...

5.4. Atividades através da expressão plástica

Esta atividade permitirá ao utente exprimir-se, desenvolvendo e estimulando a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão. Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento, desenvolvem o sentido critico, exprimindo as suas preferências e razões nas ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades do grupo, coesão, partilha, trabalho de equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativas, expressão e autocontrolo.

Nesta atividade a imaginação está presente através da pintura, das rendas da malha, recorte e colagem, trabalhos manuais, esculturas, entre outras.

Material: lã, feltro, tecido, agulhas, telas, tintas...

5.5. Atividades associadas ao desenvolvimento pessoal e social

Com esta atividade pretende-se estimular o autoconhecimento, a auto-estima, a valorização pessoal, melhorar a socialização entre pessoas e grupos, as suas vivências, gostos pessoais e religiosos. Aqui teremos o atelier da culinária, da estética e da estimulação sensorial.

Material: (atelier da culinária) o material dependerá da receita elaborada, (atelier da estética) verniz, bandas de cera, limas, corta unhas, creme hidratante, (estimulação sensorial) o material dependerá da atividade.

5.6. Atividade lúdica e cultural

Criar mecanismos de motivação junto do nosso grupo alvo, divertindo as pessoas e o grupo, promovendo o convívio, divulgand conhecimentos, artes e saberes. Momentos de



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

Nesta atividade estarão ligadas as comemorações das estações do ano e das datas festivas.

Material: *dependerá de cada actividade.*

Para completar todas estas atividades, a instituição tem disponível um sistema tecnológico que possibilitará o acesso a todos os clientes, que se ajusta e enquadra às diferentes dificuldades de cada um. O sistema SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior, Vida), um sistema interativo dedicado a séniores, direccionado às caraterísticas individuais de cada cliente. É sem dúvida uma poderosa ferramenta para promover o envelhecimento ativo e a inclusão social. Este sistema dispõe de atividades de estimulação cognitiva, comunicação simplificada, entretenimento multimédia, estimulação física, religião, filmes e música. Permitindo ainda uma ligação mais próxima da família através de videochamada.



6. 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 movimento com estimulação cognitiva	Atelier da estética	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sénior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Visualização de um filme	Atelier da estética	Jogos de tabuleiro	Atelier das novas tecnologias - Sioslife	Partilha de histórias e contos em grupo

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 de destreza física em grupo	Trabalhos manuais alusivos ao Carnaval	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sénior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Cantigas tradicionais	Trabalhos manuais alusivos ao Carnaval	Jogos de aromaterapia	Música ambiente	Exercícios de escrita



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	Trabalhos de motricidade fina	Atelier da estética	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Música com coreografia rítmica	Atelier da estética	Várias técnicas de pintura	Exercícios de relaxamento	Jogos de mimica

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	Caminhadas matinais	Jardinagem – regar, plantar e cuidar	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Atelier de expressão oral e escrita	Jogos tradicionais	Exercícios de relaxamento	Atelier da culinária	Trabalhos de motricidade fina



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	Caminhadas matinais	Atelier da estética	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Jogos de mimica	Atelier da estética	Cantigas tradicionais	Jogos de tabuleiro	Partilha de histórias e contos em grupo

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	Caminhada matinal	Jardinagem – regar, plantar e cuidar	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Jogos de destreza física individuais	Atelier de estimulação cognitiva	Música ambiente	Trabalhos manuais alusivos aos Santos Populares	Trabalhos de motricidade fina



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	Jogos lógicos	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Várias técnicas de pintura	Jogos de estimulação temporal, espacial e pessoal	Exercícios de relaxamento	Exercícios de escrita	Provérbios e ditongos, ditados

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	Recorte e colagem	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Jogos individuais com materiais diversos	Jogos de aromaterapia	Trabalhos de motricidade fina	Cantigas tradicionais	Jogos de tabuleiro



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	Atelier da estética	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Jogos de destreza física em grupo	Atelier da estética	Estimulação cognitiva	Jogos de orientação temporal, espacial e pessoal	Música ambiente

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	Trabalhos manuais alusivos ao Halloween	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Visualização de um filme	Trabalhos manuais alusivos ao Halloween	Exercícios de movimento com estimulação cognitiva	Sessão de anedotas e adivinhas	Partilha de histórias e contos em grupo



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	Jogos lógicos	Atelier da estética	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Música e dança	Atelier da estética	Recorte e colagem	Trabalhos de motricidade fina	Atelier das novas tecnologias - Sioslife

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	Exercícios de escrita	Trabalhos manuais alusivos ao Natal	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Movimento Sênior	Atividades de Estimulação motora para idosos dependentes
T A R D E	Cantigas tradicionais	Trabalhos manuais alusivos ao Natal	Partilha de histórias e contos em grupo	Atelier da culinária	Música com coreografia rítmica



7. Planificação das Atividades Comemorativas

Janeiro

- 1** – Dia de Ano Novo - Comemoração do 1º dia do Ano
- 6** – Dia de Reis – Cantigas tradicionais e lanche convívio
- 11** – Dia Internacional do Obrigado – elaborar um postal, para oferecer às colaboradoras
- 18** – Dia Internacional do Riso – Visualização de um filme de comédia
- 30** – Dia Mundial do Puzzle – construir puzzles

Fevereiro

- 14** – Dia dos Namorados / Dia do Amor – Atelier da culinária, confeção de bolinhos
- 21** – Carnaval – Desfile e baile de Carnaval
- 22** – Dia do Pensamento – Diálogo com os utentes “o que pensam os nossos utentes em relação ao mundo atual”

Março

- 8** – Dia Internacional da Mulher – registo fotográfico das mulheres da instituição, com cenário
- 20** – Dia do Pai – Jogos entre os filhos e utentes
- 21** – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore – decoração de uma árvore, no jardim, com vários poemas

Abril

- 1** – Dia das Mentiras – pequenas partidas dos utentes às colaboradores
- 6** – Dia Mundial da Saúde – Ginástica com o Professor do Movimento Sénior
- 7** – Páscoa – oferta de amêndoas e bombons
- 13** – Dia do Beijo – vídeos com o tema “Um beijo para a minha família”
- 25** – Dia da Liberdade – Trabalhos manuais, cravos vermelhos em papel. Partilha de histórias em grupo
- 28** – Dia Mundial da Dança – dança com coreografia rítmica para estímulo cognitivo

Maio

- 1** – Dia do Trabalhador – Dia de homenagear os colaboradores da instituição
- 5** – Dia da Mãe – oferta de uma lembrança às mães da instituição



- 13** – Dia Nossa Senhora de Fátima – assistir á missa através da televisão e rezar o terço
- 15** – Dia Internacional da Família – jogos entre família e utentes
- 18** – Dia da Espiga – apanhar a espiga, convívio entre instituições do concelho de Tábua, com a colaboração da Câmara Municipal

Junho

- 2** – Dia Mundial da Bicicleta – exercícios físicos
- 9** – Dia de Portugal – visita ao museu
- 13** – Stº António – almoço convívio com sardinha assada
- 19** – Dia do Piquenique – piquenique no parque verde em Coja
- 23** – S. João – marchas populares
- 29** – S. Pedro – Baile popular

Julho

- 7** – Dia do Chocolate – comemoração com gelado para o lanche
- 26** – Dia Mundial dos Avós – trabalhos manuais entre avós e netos

Agosto

- 18** – Dia Mundial da fotografia – sessão fotográfica entre familiares e utentes
- 19** – Aniversário da Instituição – festa convívio entre utentes e colaboradores

Setembro

- 11** – Dia Nacional do Bombeiro Profissional – visita a uma exposição de carros de bombeiros em miniaturas
- 25** – Dia Mundial do Sonho – concretização de alguns sonhos dos utentes
- 29** – Dia Mundial do Coração – coração humano

Outubro

- 2** – Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música –
- 4** – Dia Mundial do Animal – visita ao parque biológico da Lousã
- 16** – Dia Mundial do Pão / Dia Mundial da Alimentação – Atelier da culinária
- 27** – Dia Internacional da Animação – teatro, promovido pela equipa técnica
- 31** – Halloween – doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes e colaboradores



Novembro

6 – Dia Mundial do Cinema – visualizar 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 – registo fotográfico dos homens com cenário

22 – Dia de dar uma volta – viagem com os utentes

Dezembro

4 – Dia da Bolacha – Atelier da culinária

16 – Festa de Natal da Instituição – convívio entre utentes, familiares, colaboradores e órgãos sociais. Várias atividades e lanche partilhado

25 – Natal – almoço convívio entre utentes

Obs: Para além desta planificação diária, existirá na instituição, um registo diário das atividades concretizadas e os objetivos de cada uma, promovidas pela animadora. Para o movimento sénior, existirá também um registo, em todas as aulas, sobre a participação individual dos nossos clientes.



8. Planificação Anual de Atividades de Reabilitação Física





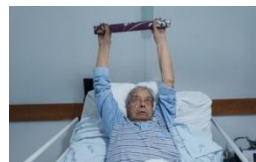
8.1. Fisioterapia na Saúde do Idoso

Nos idosos acamados, intervir precocemente é fundamental para melhorar a função respiratória, melhorar o nível de consciência a parte cardiovascular, aumentar a independência funcional, ganho de força e resistência muscular e elevar o bem-estar psicológico. A imobilidade incapacita, o que culmina, na supressão, dos movimentos articulares. A fisioterapia melhora significativamente a qualidade de vida. A Cinesiterapia motora em idosos acamados, é o retorno mais rápido à funcionalidade das AVD'S de forma mais eficaz.



A fisioterapia é benéfica para todos os idosos, tem o objectivo de retardar o processo de envelhecimento, com avanço da idade, é normal as pessoas progressivamente perderem a capacidade funcional do corpo. Isso ainda é mais comum em indivíduos com problemas de saúde ou que levem uma vida sedentária. Pessoas mais velhas sofrem com dores no corpo por causa de má postura, artroses, doenças neurológicas, o que dificulta a realização de tarefas da vida diária e até mesmo limita as actividades físicas, que são essenciais para uma boa qualidade de vida.

No meu trabalho avalio as necessidades de cada um a nível físico e a nível do estado cognitivo e de memória e faço um plano de possível de acordo com as necessidades de cada um. O que pretendo com o meu trabalho é manter autonomia dentro do possível de cada utente ou manter ou melhorar o seu estado físico, promovendo as actividades da vida diária tão simples como caminhar, comer, vestir, despir, higiene pessoal, promover o bem-estar no alívio das dores musculares, articulares, manter ou melhorar a amplitude de movimentos articulares trabalhando o movimento nato de cada um, recorrendo a várias técnicas de reabilitação. É um trabalho que tem que ser contínuo, para se obter resultados e também depende da força de vontade de cada idoso e do seu estado cognitivo. Todo o pouco que se possa fazer é muito, o principal é manter os idosos ativos.





8.2. 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 2023

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.
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.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Fevereiro de 2023

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			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 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.	Carnaval	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 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.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2023

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			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 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.	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 Abril de 2023

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.	Sexta-feira- santa
De 10 a 14	Feriado municipal	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.	Feriado-Dia Da Liberdade	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 Maio de 2023

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	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.	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 Junho de 2023

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.	Feriado – corpo de Deus	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.	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 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 Julho de 2023

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	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 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.
Dia 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2023

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.	Feriado-Assunção Da Nossa senhora	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 Setembro de 2023

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.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2023

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.	Feriado-Implantação Da República	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.
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.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2023

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Feriado-Todos os Santos	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 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.	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2023

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Feriado-Restauração Da Independência
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.	Feriado-Imaculada conceição
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	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.	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.



9. Conclusão

Este plano tem a fiel intenção de programar a intervenção a desenvolver durante o ano de 2023 na ACUREDEPA, nas atuais respostas sociais.

Decerto que este plano de atividades não é estanque, e estará sujeito a alterações fruto de algumas vicissitudes que possam surgir ao longo do ano. A escassez de recursos humanos, materiais e financeiros poderá ser também um entrave à plena concretização das atividades propostas. A execução das actividades poderá ser influenciada por factores externos e /ou internos susceptíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, podem ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas.

A animação Sociocultural nas instituições sociais, nomeadamente nas que são vocacionadas para idosos, contribui para um melhor envelhecer, não sendo apenas para preencher o seu tempo de ócio/ lazer, mas também para facilitar a sua adaptação ao novo ambiente institucional, facilitar as relações sociais, contribuir para uma maior autonomia e, até, no nosso caso em especial, facilitar intergeracionalidade, independentemente das suas capacidades e/ou limitações e da fase do seu processo de envelhecimento. A animação sociocultural é uma metodologia de intervenção que visa vários aspetos, nomeadamente: a participação de um grupo ou comunidade, a promoção da cidadania, a motivação dos indivíduos para realizar atividades que contribuam para o seu enriquecimento e/ou desenvolvimento individual e social.

É de realçar uma vez mais a importância da contratação de um terapeuta ocupacional, direcionado para as pessoas com maior déficit cognitivo e motor, beneficiando deste apoio e melhorando a sua condição pessoal e social. Neste contexto este grupo específico não foi esquecido e no plano de atividades está elencado algumas atividades e dias específicos de intervenção.

A Animadora

A Aj. Téc. Fisioterapia

A Diretora Técnica

A Direção