



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

Tel.: 235 413 976

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

2020



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)
Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)
Centro de Dia (CD)

Elaborado por:
Directora Técnica
Dr.^a Fátima Garcia
22/10/2019



Missão

Investir em pessoas pela criação e inovação de respostas sociais, orientadas para a integração e promoção do desenvolvimento local.

Visão

Reconhecimento do trabalho enquanto equipa técnica e dos colaboradores.

Valores

Fraternidade
Solidariedade
Responsabilidade
Confidencialidade
Rigor
Integridade
Respeito pelo outro
Responsabilidade social
Ética profissional
Empenho e dedicação de toda a equipa



*“Ser feliz sem motivo é a mais autêntica
forma de felicidade.”*

Carlos Drummond de Andrade



Índice

1. Introdução	5/46
2. Caracterização da IPSS	7/46
3. Objectivos das Respostas Sociais	8/46
4. Objectivos de Intervenção/Estratégias	10/46
5. Parcerias	13/46
6. Actividades Socioculturais para 2020	14/46
7. Animação Sociocultural. Diferentes Facetas da Animação	15/46
7.1 – Animação física ou motora	15/46
7.2 – Animação cognitiva	16/46
7.3 – Animação através da expressão plástica	16/46
7.4 – Animação através da comunicação	17/46
7.5 – Animação de desenvolvimento pessoal	17/46
7.6 – Animação lúdica	17/46
7.7 – Animação comunitária	18/46
8. Planificação Anual de Actividades Socioculturais	19/46
8.1 – Actividades semanais	19/46
8.2 – Actividades extra	21/46
8.3 – Atelier de estimulação cognitiva em grupo e em pequeno grupo	25/46
8.4 – Atelier de culinária	25/46
8.5 – Atelier de dança	26/46
8.6 – Atelier de expressão plástica	26/46
8.7 – Atelier de expressão e comunicação oral e corporal	27/46
8.8 – Actividade de cinema	28/46
8.9 – Actividades lúdicas	28/46
8.10 – Actividades desportivas e jogos de animação	28/46
9. Planificação Anual de Actividades de Reabilitação Física	30/46
9.1 – Trabalho da Ajudante Técnica de Fisioterapia	31/46
9.2 – A importância da Fisioterapia para a Felicidade do ser humano – permite viver uma vida mais saudável	31/46
Planificação de actividades de reabilitação física Janeiro de 2020	34/46
Planificação de actividades de reabilitação física Fevereiro de 2020	35/46
Planificação de actividades de reabilitação física Março de 2020	36/46
Planificação de actividades de reabilitação física Abril de 2020	37/46
Planificação de actividades de reabilitação física Maio de 2020	38/46
Planificação de actividades de reabilitação física Junho de 2020	39/46
Planificação de actividades de reabilitação física Julho de 2020	40/46
Planificação de actividades de reabilitação física Agosto de 2020	41/46
Planificação de actividades de reabilitação física Setembro de 2020	42/46
Planificação de actividades de reabilitação física Outubro de 2020	43/46
Planificação de actividades de reabilitação física Novembro de 2020	44/46
Planificação de actividades de reabilitação física Dezembro de 2020	45/46
10. Reflexão Final	46/46



1. Introdução

O aumento do número de Idosos na estrutura demográfica nacional marca o contexto social contemporâneo. A ampliação do número de idosos na estrutura da população é frequentemente entendido como um problema.

No entanto, e tal como defende Capucha (2005), este é antes de mais um sinal de desenvolvimento social que reflecte a melhoria de condições de vida das populações.



A velhice ganha grande visibilidade enquanto problema social, não só pelo aumento do número de idosos, mas também devido às transformações emergentes dos processos de individualização.

A intervenção social das IPSS's ganha particular importância em territórios de baixa densidade, caracterizados por um forte envelhecimento demográfico e por baixos rendimentos, que acentuam as situações de vulnerabilidade e de exclusão social dos Idosos.

A forma como as IPSS's se organizam interna e externamente e o modo como concretizam a intervenção social, influencia não só o modo como as organizações respondem às novas responsabilidades sociais, mas permite-nos igualmente situar estas organizações no espectro do 3º sector.

A ACUREDEPA, enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, tem como objectivos primordiais o apoio ao sector da 3ª idade/seniores. Desenvolvemos as respostas de ERPI (Estrutura Residencial para Idosos) com capacidade para 79



residentes, SAD (Serviço de Apoio Domiciliário) com capacidade para 20 clientes e a resposta de Centro de Dia para 10 clientes.

A ACUREDEPA pretende continuar a implementar o espírito de cooperação, de partilha, de respeito, de profissionalismo, de trabalho em equipa e de responsabilidade social.

Este plano reflecte a importância de apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento activo, tendo por base as reais necessidades ao nível bio-psico-social.

A planificação das actividades consiste na ocupação do Cliente e no envolvimento nas mesmas para que seja possível proporcionar uma vida mais activa e criativa, melhorando as relações e a comunicação com o outro, desenvolvendo autonomia pessoal.

A nossa planificação irá ao encontro da linha de orientação do ano anterior, ajustando algumas actividades, tendo sempre por base a estimulação cognitiva e vivendo o envelhecimento de forma activa e saudável.



2. Caracterização da IPSS

A ACUREDEPA é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede em Ázere, União das Freguesias de Ázere e Covelo, concelho de Tábua, distrito de Coimbra.

O seu âmbito de intervenção é a 3ª Idade e a sua área de abrangência é de âmbito nacional.

As respostas actuais são Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), com capacidade para 79 residentes, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), para 20 clientes, e Centro de Dia, para 10 clientes.





3. Objectivos das Respostas Sociais

A ACUREDEPA propõe-se prioritariamente providenciar a protecção dos cidadãos na velhice e invalidez, proporcionado as seguintes respostas sociais:

- **ERPI** (Estrutura Residencial para Idosos), com capacidade para 79 residentes.
- **SAD** (Serviço de Apoio Domiciliário), com capacidade para 20 clientes.
- **Centro de Dia**, com capacidade para 10 clientes.

Estes serviços procuram facultar cuidados individualizados e personalizados aos utentes, quando estes não podem assegurar temporariamente ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas, e realizar as actividades de vida diária, por motivo de doença, incapacidade ou outra dificuldade.

São objectivos da **ERPI**:

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial da pessoa Idosa;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento activo;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intra-familiar;
- Potenciar a integração social.

São objectivos do **SAD**:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas, para que os clientes possam adaptar-se e integrar-se socialmente;
- Apoiar as famílias, prevenindo situações de crise social e económica;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização em Estruturas Residenciais;
- Colaborar nos cuidados de saúde (serviços de medicina e enfermagem);
- Promover a capacitação do utente, contribuindo para a sua autonomia.

O **Serviço de Apoio Domiciliário** proporciona os seguintes serviços:

- Confeção, transporte e distribuição de refeições alimentares;
- Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal
- Higiene Habitacional
- Tratamento de roupas
- Acompanhamento e Cuidados de Saúde
- Organização de Convívios
- Actividades ocupacionais
- Serviço social.

São objectivos do **Centro de Dia**:

- Contribuir para a manutenção dos idosos no seu meio habitacional;



- Prestar cuidados adequados às necessidades biopsicossociais dos idosos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Assegurar um atendimento individual e personalizado de acordo com as necessidades próprias de cada idoso;
- Promover o respeito pela dignidade da pessoa, respeitando a sua história, cultura, espiritualidade;
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- Cooperar com as famílias nas vivências dos idosos, fomentando e privilegiando a vida em família e em comunidade, preservando e incentivando as relações familiares e intrafamiliares;
- Oferecer aos idosos um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas necessidades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Proporcionar momentos de convívio e lazer através de actividades ocupacionais;
- Contribuir para melhoria da qualidade de vida das pessoas e suas famílias.

A resposta social **Centro de Dia** proporciona os seguintes serviços:

- Alimentação – três refeições diárias (pequeno-almoço, almoço e jantar), periodicamente existe um reforço alimentar para o lanche. A alimentação é confeccionada na instituição, estando a ementa afixada em local visível para consulta. Quando necessário poderá ser prestado apoio na alimentação;
- Cuidados de Imagem, Higiene e Conforto Pessoal – banho parcial ou completo, mudar de roupa, mudar de fralda/algália, pequenos curativos, fazer a barba, pédicure e manicura, entre outros, realizados na Instituição;
- Tratamento de Roupas – lavar, passar a ferro, pequenos arranjos e marcar a roupa. Sempre que possível a roupa será devolvida ao utente até dois dias depois de recolhida;
- Transporte diário de e para as instalações do Centro de Dia, cujo horário deverá ser contratualizado com o cliente;
- Saúde: assistência medicamentosa, monitorização da tensão arterial, marcação de consultas médicas e acompanhamento, e cuidados em situação de emergência;
- Acompanhamento do cliente ao exterior (realização de exames, por exemplo);
- Aquisição de bens e serviços;
- Orientação ou acompanhamento de pequenas alterações no domicílio que permitam mais conforto ao cliente;
- Higiene habitacional (limpeza de áreas mais utilizadas pelo cliente, nomeadamente quarto, sala e WC).



4. Objectivos de Intervenção / Estratégias

As actividades a desenvolver encontram-se divididas em quatro grandes áreas:

1 – Intelectuais e Cognitivas – com estas actividades pretendemos evitar o isolamento e o ócio, desenvolver o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das acções, ao mesmo tempo que promovemos o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas actividades pretendem também aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, a reabilitação das funções executivas.

2 – Lúdicas e Sociais – através da promoção de actividades lúdicas e sociais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais, entre todos quantos fazem parte directa ou indirectamente desta instituição.

3 – Promoção da Saúde – através do desenvolvimento das diversas iniciativas, pretendemos, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia, bem como dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras.

4 – Intelectuais/Formativas – a melhoria permanente dos nossos serviços, é uma prioridade, pelo que consideramos muito importante a formação dos colaboradores aos mais variados níveis.

Objectivos

- ❖ Optimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos Idosos;
- ❖ Trabalhar/potenciar as dimensões:
 - Física,
 - Biológica,
 - Psíquica,
 - Intelectual,
 - Espiritual,
 - Emocional,
 - Cultural,
 - Social, de cada um;
- ❖ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de activação e estimulação dos Idosos;
- ❖ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;



- ❖ Promover actividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos Idosos, de forma a criar estratégias de reforço da auto-estima;
- ❖ Privilegiar a interacção dos Idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afectivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ❖ Aproximar as famílias da Instituição através da realização de actividades em parceria;
- ❖ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ❖ Proporcionar aos Idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ❖ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ❖ Estimular um trabalho interactivo com idosos e crianças.

Estratégias de comunicação e divulgação

- ❖ Os meios de divulgação utilizados relativos a Festas serão convites, cartazes e informação nos jornais locais;
- ❖ Os convites estarão na recepção da ACUREDEPA e nos salões de convívio e destinam-se às famílias dos Utentes, amigos e sócios da IPSS;
- ❖ Os cartazes serão afixados na recepção da Instituição;
- ❖ A calendarização mensal de actividades será afixada na recepção da IPSS.

Indicadores de avaliação do projecto

- ❖ A avaliação do projecto é efectuada através de dados recolhidos ao longo das actividades: mapa das presenças, relatório mensal.

Recursos

- ❖ Humanos
 - Idosos;
 - Técnica de animação sociocultural;
 - Técnica de serviço social;
 - Auxiliar de fisioterapia;
 - Equipa de Enfermagem;
 - Direcção;
 - Ajudante de acção directa/empregadas auxiliares;
 - Familiares;
 - Motoristas;
 - Outros funcionários da Instituição (sempre que for necessário);
 - Meios externos à Instituição (sempre que for necessário).
- ❖ Materiais
 - Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura, materiais de moldagem, colas, tecidos, entre outros);
 - Materiais recicláveis;
 - Material audiovisual;
 - Livros, revistas, jornais;



- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das actividades.

❖ Físicos

- Polivalente;
- Auditório;
- Refeitório;
- Espaços exteriores.

Metas

- ❖ Que 70% dos Idosos participem activamente nas diversas actividades de animação sociocultural.

Calendarização

- ❖ De Janeiro de 2020 a Dezembro de 2020.



5. Parcerias

A cooperação/parceria entre Instituições é um factor determinante na prossecução e sucesso de alguns objectivos institucionais e mesmo da comunidade.

Neste sentido, a ACUREDEPA procura sempre manter este tipo de relações formais ou informais que apoiam e suportam a nossa actividade.

1. Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra – esta entidade enquanto financiadora e fiscalizadora da actividade desenvolvida pela ACUREDEPA, é uma parceria fundamental para a concretização dos objectivos da IPSS, sendo fundamental que a relação existente se baseie numa óptica de parceria e estreita convivência, no sentido de responder às solicitações da comunidade, através da colaboração entre as partes.
2. Câmara Municipal de Tábua
 - Colaboração em actividades de índole cultural e recreativo – Projecto Movimento e Onda Sénior;
 - Integração na Rede Social concelhia;
 - Apoio ao nível do transporte.
3. Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) – parceria fundamental para a realização de acompanhamento de candidaturas a medidas de incentivo ao emprego, estágios profissionais, entre outros.
4. Centro de Saúde de Tábua – articulação com os serviços de saúde (enfermagem e médico da IPSS).
5. Escola Profissional da Beira Aquieira – celebração de um Protocolo no sentido de acolher jovens estagiários.
6. IPSS do concelho – parceria com a Casa do Povo de Meda de Mouros, no que concerne ao desenvolvimento de actividades lúdicas e de lazer.
7. OMB – Óptica Médica das Beiras, Lda. – desconto de serviços prestados aos clientes e colaboradores da IPSS.
8. Centro Óptico de Tábua – desconto de serviços prestados aos clientes e colaboradores da IPSS.



6. Actividades Socioculturais para 2020

Com o aumento da esperança média de vida, temos assistido a uma crescente procura de Lares por parte dos Idosos, mas também das suas famílias. Para dar resposta a tais factos, a animação sociocultural pode contribuir para o cuidado da qualidade de vida, sendo um estímulo permanente para a Pessoa Idosa. A animação destinada a Idosos deve ter como objectivo ajudar o Idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade de manutenção das actividades físicas e mentais.

O Plano de Actividades para 2020, dirigido aos nossos Clientes, tem como modelo principal de intervenção estimular, envolver, valorizar as capacidades, as competências, os saberes e cultura dos nossos seniores, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.

O Plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a ajustar as actividades às limitações dos Utentes, fomentando a participação dos Idosos com pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

Considera actividades planificadas quer a nível interno, quer a nível institucional, que permite um convívio mais alargado tendo como objectivo promover o envelhecimento activo e solidariedade entre gerações.





7. Animação Sociocultural

Diferentes Facetas da Animação

A animação sociocultural é, segundo a UNESCO, um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados.

7.1 – Animação física ou motora

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

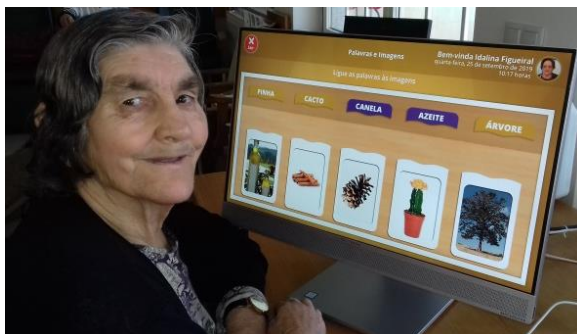
- ❖ Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- ❖ Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- ❖ Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- ❖ Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
 - ❖ Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.





7.2 – Animação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.



7.3 – Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, entre outros), bordados, pintura, desenhos, colagem, consiga exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.





7.4 – Animação através da comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.



7.5 – Animação de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

7.6 – Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas ao cinema, teatros, as festas, ver televisão, entre outras.





7.7 – Animação comunitária

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.





8. Planificação Anual de Actividades Socioculturais

8.1 – Actividades Semanais

Mês de Janeiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Marcha dentro da Instituição	Ginástica / Jogos	Manicure, pédicure, massagem e depilação	Sistema Sioslife	Exercitar a escrita

Mês de Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Provérbios, anedotas e adivinhas	Ginástica / Jogos	Recorte e colagem	Marcha dentro da Instituição	Preparação dos fatos de Carnaval

Mês de Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Recorte de flores	Ginástica / Jogos	Marcha dentro da Instituição	Exercitar a escrita	Manicure, pédicure, massagem e depilação

Mês de Abril

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Marcha dentro da Instituição	Ginástica / Jogos	Cantigas tradicionais	Exercícios individuais	Visualização de um filme

Mês de Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sistema Sioslife	Ginástica / Jogos	Música ao ritmo de instrumentos	Atelier da Pintura	Passeio pedestre

Mês de Junho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais alusivo aos santos populares	Ginástica / Jogos	Passeio pedestre	Manicure, pédicure, massagem e depilação	Música e dança



Mês de Julho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atelier da Jardinagem	Ginástica / Jogos	Passeio pedestre	Sistema Sioslife	Colorir desenhos

Mês de Agosto

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Provérbios, anedotas e adivinhas	Ginástica / Jogos	Exercícios individuais	Passeio pedestre	Manicure, pédicure, massagem e depilação

Mês de Setembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Passeio Pedestre	Ginástica / Jogos	Exercitar a escrita	Visualização de um filme e fotografias das atividades	Atelier da culinária

Mês de Outubro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sistema Sioslife	Ginástica / Jogos	Marcha dentro da instituição	Manicure, pédicure, massagem e depilação	Trabalhos manuais para decoração alusivo ao Halloween

Mês de Novembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Puzzles	Ginástica / Jogos	Exercícios individuais	Trabalhos manuais natalícios	Marcha dentro da instituição

Mês de Dezembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Ensaaios para festa de Natal	Ginástica / Jogos	Manicure, pédicure, massagem e depilação	Ensaaios para festa de Natal	Ensaaios para festa de Natal



8.2 – Actividades Extra

- ❖ Aula de ginástica todas as terças-feiras das 15:30h às 16:30h (**Movimento Sénior**).
- ❖ Aula de hidroginástica 2 vezes por mês (**Onda Sénior**)
 - Obs.: Estas duas actividades em parceria com a Câmara Municipal de Tábua.
- ❖ SIOSlife – Sistema interativo de desenvolvimento e otimização de tecnologias de interacção vocacionadas para a população. A IPSS dispõe deste sistema que é uma poderosa ferramenta para promover o envelhecimento ativo e ainda social.

Mês de Janeiro

6 de Janeiro – Dia de Reis – comemoração do dia dos Reis com cantigas tradicionais

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de bolos reis 60€)

10 de Janeiro – Dia Internacional do Obrigado – elaboração de uma tela com fotografia individual, do utente, e frase direccionada à família.

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de telas 75€)



17 de Janeiro – Dia internacional do riso – visionamento de um filme de comédia

29 de Janeiro – Dia Mundial do Puzzle – construção de puzzles

Mês de Fevereiro

14 de Fevereiro – Dia dos namorados – Almoço á luz de velas

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de velas 6€)

22 de Fevereiro – Dia do Pensamento – recolha de frases “o que gostariam ainda de fazer os nossos idosos”

25 de Fevereiro – Carnaval – Baile de máscaras



Mês de Março

9 de Março – Dia internacional da mulher – oferta de um postal com a fotografia da utente

(Previsão de custos para a actividade – aquisição de material 10€)

19 de Março – Dia do Pai – almoço convívio entre pais e filhos



20 de Março – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore – Plantação de uma árvore

Mês de Abril

1 de Abril – Dia das Mentiras – Pequenas partidas aos nossos



idosos

7 de Abril – Dia Mundial da Saúde – ginástica com a Professora Mónica, Movimento Sénior

12 de Abril – Páscoa – oferta de amêndoas

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de ingredientes 40€)



13 de Abril – Dia do beijo – Atelier da culinária, confeção de bolachinhas
(Previsão de custos para a atividade – aquisição de ingredientes 10€)

25 de Abril – Decoração dos salões com cravos vermelhos

29 de Abril – Dia Mundial da Dança – Apresentação de uma dança pelos nossos idosos

Mês de Maio

3 de Maio – Dia da mãe – sessão fotográfica com a participação dos filhos, neste dia especial

4 de Maio – Dia do trabalhador – Visita ao museu do azeite
(Previsão de custos para a atividade – combustível 50€)

15 de Maio – Dia Internacional da Família – oferta da tela, à família

21 de Maio – Dia da Espiga – celebração do dia da espiga no âmbito da semana tábua + Social
(Previsão de custos para a atividade – almoço / lanche 80€)



Mês de Junho

3 de Junho – Dia Mundial da Bicicleta – actividade física na ecopista, Santa Comba Dão
(Previsão de custos para a atividade – combustível 10€)

9 de Junho – Dia de Portugal – visita ao Castelo de Montemor
(Previsão de custos para a atividade – 50€)

12 de Junho – Stº António – Decoração do espaço alusivo aos Santos Populares



18 de Junho – Dia do piquenique – Piquenique na praia Fluvial Senhora da Ribeira, Pinheiro de Ázere

(Previsão de custos para a atividade – combustível 10, Almoço 50€)

24 de Junho – São João – marcha dos Santos Populares, nas instalações da Instituição

29 de Junho – São Pedro – Sardinhada com familiares, utentes e colaboradores da Instituição

(Previsão de custos para a atividade – almoço 65€)



Mês de Julho

8 de Julho – Dia mundial do chocolate – lanche no arte e chocolate em Oliveira do Hospital

(Previsão de custos para a atividade – combustível 15€)

26 de Julho – Dia mundial dos Avós – atelier da pintura



Mês de Agosto

13 de Agosto – atividade no rio Alva

(Previsão de custos para a atividade – almoço 40€ combustível 30€)

Mês de Setembro

11 de Setembro – Dia Nacional do Bombeiro Profissional

– visita às instalações dos Bombeiros da Lousã

(Previsão de custos para a atividade – combustível 40€)

29 de Setembro – Dia Mundial do coração –



Mês de Outubro

1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso – Evento promovido pela Camara Municipal de Tábua

(Previsão de custos para a atividade – combustível 10€)

16 de Outubro – Dia Mundial do Pão – visita ao museu do pão, Seia

(Previsão de custos para a atividade – 50€)

28 de Outubro - Dia Internacional da Animação – Teatro com participação dos idosos



30 de Outubro – Dia das Bruxas – Doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes e colaboradores



Mês de Novembro

5 de Novembro – Dia Mundial do Cinema – visualização de um filme

11 de Novembro – Dia de São Martinho – magusto nas instalações da Acuredepa com várias atividades
(Previsão de custos para a atividade – castanhas 50€)



19 de Novembro – Dia Internacional do Homem – oferta de um postal com a fotografia do utente
(Previsão de custos para a actividade – aquisição de material 10€)

Mês de Dezembro

20 de Dezembro – Festa de Natal da Instituição – Convívio entre utentes, familiares, colaboradores e Órgãos Sociais. Várias atividades e lanche partilhado
(Previsão de custos para a atividade – material 50€ lanche 35€)





8.3 – Atelier de Estimulação Cognitiva em Grupo e em Pequeno Grupo

O atelier de estimulação cognitiva terá a participação da ajudante de fisioterapia.

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, a reabilitação das funções executivas.

Esta atividade será desenvolvida através dos ateliers de memória que compreendem:

- ❖ Operações aritméticas simples;
- ❖ Jogo das diferenças e semelhanças;
- ❖ Jogo do labirinto;
- ❖ Jogo da memória;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Puzzles;
- ❖ Damas;
- ❖ Exercícios de nomeação;
- ❖ Jogos de destreza manual;
- ❖ Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- ❖ Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal;
- ❖ Terapia de orientação para a realidade;
- ❖ Atividades de reminiscência;
- ❖ Comemoração das estações do ano (orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes).

Material: Papel, caneta, livros de atividades, puzzle, damas, entre outros.

Recursos Humanos: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), Idosos.

Destinatários: Todos os utentes de Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Dias/Duração: 2 Vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

Resultados Esperados: Partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.

8.4 – Atelier de Culinária

O objetivo deste atelier é o de partilhar conhecimentos de receitas, a confeção de diferentes produtos, estimulando a motricidade fina.

Esta atividade será desenvolvida através de:

- ❖ Criação de um livro de receitas (uma vez por mês é feito o levantamento de uma receita);





- ❖ Execução de compotas e doces;
- ❖ Confeção de bolinhos secos, biscoitos e bolos;
- ❖ Confeção de sumos e batidos naturais.

Material: forno, fogão, material de cozinha, pegas, toalhas, aventais, toucas e luvas, diversos alimentos.

Destinatários: Todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: 2 vezes por mês, com duração de cerca de 30 minutos em cada sessão.

Resultados Esperados: partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

8.5 – Atelier de Dança



A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida.

Esta atividade será desenvolvida através da organização de festas, de bailes e tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda, onde os utentes se possam exprimir livremente.

Material: CD's de música popular, leitor de CD, aparelhagem de som e microfones.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos, artistas externos à Instituição.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: dias de festas de aniversário, festas populares, com a duração de 30 minutos.

Resultados Esperados: manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

8.6 – Atelier de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por:

- ❖ Pintura;



- ❖ Costura;
- ❖ Trabalhos em feltro;
- ❖ Modelismo;
- ❖ Colagens;
- ❖ Trabalhos manuais;
- ❖ Modelagem (utilizando materiais como barro, fimo e pasta de modelar).

Material: lã, algodão, tecido, agulha, papel, canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, barro, fimo, pasta de modelar, missangas, objetos em madeira, materiais recicláveis.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia.

Dias/Duração: 3 vezes por semana durante 30 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações do utentes).

Resultados Esperados: aumento da autonomia e do grau de satisfação, mostra e/ou venda de trabalhos, partilha de conhecimentos.

8.7 – Atelier de Expressão e Comunicação Oral e Corporal

Esta atividade consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados, estimulando a escrita e a leitura, a memória e a concentração através de:

- ❖ Pequenos ditados;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Leitura de notícias e livros;
- ❖ Contadores de histórias, poemas, histórias contadas, notícias comentadas);
- ❖ Realização de um jornal de parede mensal relativo às notícias relacionadas com as atividades realizadas na instituição.
- ❖ Encenação de pequenos contos e histórias vocacionadas para diferentes grupos.

Material: papel, material de escrita, quadro, livros de leitura, adereços e guarda-roupa sempre que necessário.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos, meios externos à instituição.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos em grupo. Diariamente exercícios e acompanhamento individualizado.

Resultados Esperados: espera-se uma melhoria do grau de satisfação, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas.



8.8 – Actividade de Cinema

A decorrer na sala de atividades da IPSS.

Esta atividade tem por objetivo reviver momentos do cinema português mais antigo.



8.9 – Actividades Lúdicas

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

- ❖ Dia Mundial da Saúde
- ❖ Dia Mundial do Enfermeiro
- ❖ Dia Mundial do Livro
- ❖ Dia Mundial da Dança
- ❖ Dia Mundial do Ambiente
- ❖ Comemoração dos Santos Populares
- ❖ Dia dos Avós
- ❖ Ceia de Natal
- ❖ Festa de Natal
- ❖ Dia Mundial do Utente
- ❖ Comemoração do dia da Família
- ❖ Comemoração do dia da Mãe e do dia do Pai

8.10 – Actividades Desportivas e Jogos de Animação

As aulas de ginástica são ministradas pelo professor de educação física no âmbito da parceria entre a Câmara Municipal de Tábua, centro de saúde e das IPSS's do concelho no âmbito de geromotricidade designado por "Movimento Sénior".

As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Esta atividade tem como objetivo específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais, desportivos e caminhadas.





Material: bolas, cordas, garrafas de plástico, bolas específicas para o jogo do boccia, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, tapete e bicicleta, entre outros.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos, meios externos à instituição.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: 1 vez por semana, durante 90 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações os utentes).



9. Planificação Anual de Actividades de Reabilitação Física



Qual o papel da Fisioterapia no AVC?

A fisioterapia tem um especial enfoque na **reabilitação**...



Reeducação do movimento



Activação/fortalecimento muscular



Reeducação do Equilíbrio

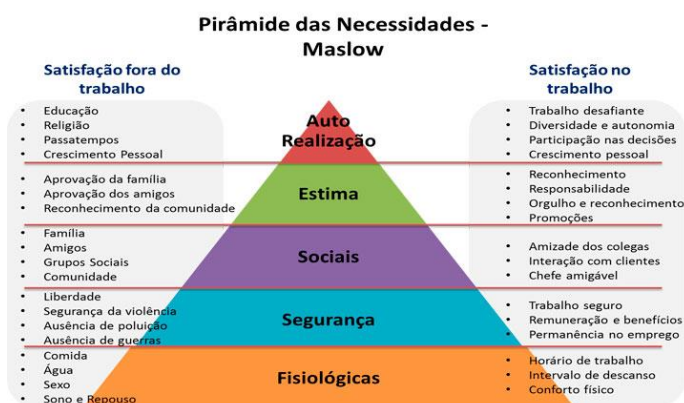


Reeducação da Marcha





9.1 - Trabalho da Ajudante Técnica De Fisioterapia



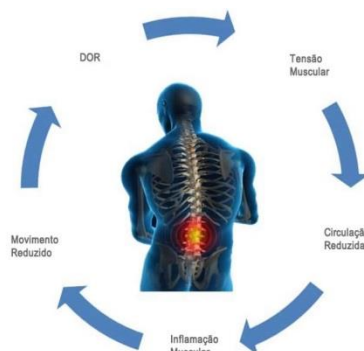
9.2 - A Importância Da Fisioterapia Para a Felicidade do ser humano- Permite viver uma vida mais saudável

A ajudante técnica de fisioterapia trabalha para melhorar o bem – estar das pessoas por meios técnicos posturais e fisiológicos, técnicas de cinesioterapia, Massagens terapêuticas, calor húmido, infravermelhos e gelo (meios que me estão disponíveis), com o objectivo de melhorar a qualidade de vida e manter o mais possível a autonomia da pessoa. A ATF avalia cada caso e planeia e implementa programas de reabilitação que melhoram, restauram ou mantêm as funções motoras, maximizam a possibilidade de movimento e aliviam síndromes de dores, e tratam ou previnem problemas físicos associados ao sedentarismo, doenças neurológicas, acidentes e outros. Os problemas que atingem mais os nossos clientes são AVC, Fracturas, doenças neurológicas como Parkinson, Esclerose Lateral Amiotrófica, Esclerose Múltipla, Alzheimer, paralisias faciais, Artríticos, Osteoporose, contracturas musculares e problemas associados a idade avançada.

O objectivo da Reabilitação é permitir ao “doente”/ idoso lidar e ultrapassar a sua incapacidade e tornar se o mais independente possível. A reabilitação pretende capacitar os clientes com défice motor e cognitivo para melhorarem funções físicas intelectuais, psicológicas/ sociais. Compreende todo um plano durante o qual o cliente progride, pára ou mantém, o máximo grau de independência que é capaz, assim como alívio das suas dores físicas. É um trabalho permanente e contínuo para se obter resultados positivos. No caso dos doentes com AVC, através do processo de reabilitação pode readquirir capacidades e aprender novas formas de realizar determinadas tarefas do dia-a-dia e compensar por qualquer disfunção residual. Tendo sempre em vista estimular o máximo de independência e facilitar a capacidade do doente lidar com a sua situação para melhor se adaptar a sua realidade. Quanto mais precocemente se actuar melhores serão os índices de recuperação, a imobilidade não trás benefícios mas uma panóplia de problemas associados tais como úlceras de pressão, contracturas, obstipação, pneumonia de



aspiração, entre outros. A recuperação também depende do déficit neurológico, e inclui frequentemente a avaliação das capacidades motoras, Equilíbrio, mobilidade, emoções/depressões, alterações da comunicação, Disfagia, Funções cognitivas, padrões funcionais de saúde, continência, a força, a resistência, a amplitude de movimentos, alterações da marcha, défices sensoriais (Tacto, temperatura etc).



Os benefícios da Fisioterapia

- Garante uma recuperação constante e sustentável do corpo.
- Eficaz no tratamento para a redução da dor no corpo, pois coloca os movimentos no caminho certo para a cura.
- Tem a vantagem de fazer uma abordagem específica para cada pessoa em todo o corpo, os exercícios são extremamente úteis para fazer o corpo mais apto e ágil.
- Por norma na reabilitação, não há consumo de medicamentos, pois o foco está em corrigir os problemas que ocasionam dores e defeitos no corpo através do movimento muscular, os músculos saudáveis e na posição correta seguram o esqueleto na posição ideal.
- A fisioterapia contínua mantém distúrbios neurológicos em um estado controlado.
- A Fisioterapia é excelente para problemas cardiopulmonares, com exercícios facilita a circulação sanguínea e melhora a respiração.



Promovendo a recuperação do controlo motor individualizado, irei permitir a independência nas tarefas funcionais de cada um, aumentando assim a auto estima. Sendo assim todo o conjunto de exercícios amplos passivos e activos com o objectivo de ampliar movimentos, fortalecer os membros debilitados, tendo em vista a realização de tarefas da vida diária como lavar, vestir, usar o WC, comer por mão



própria, fazer levantar, fazer transferências e marcha etc.- necessidades básicas para a vida, como o respirar. Só sentimos falta da saúde quando não conseguimos fazer a nossa vida normalmente... Por todos os motivos já referidos a mobilidade é fundamental para a vida. É importante referir que todos os cuidadores directos têm um papel fundamental para a continuidade da reabilitação e a força de vontade do cliente também.



Se conseguir recuperar ou deixar melhor alguém que necessite, tornar a sua vida mais saudável e feliz, o meu dever estará cumprido.

“Nós somos aquilo que fazemos, nos dias em que não fazemos apenas duramos.”



Planificação de Atividades de reabilitação Física Janeiro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Feriado- ano novo	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 6 a 10	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 13 a 17	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 20 a 24	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 27 a 31	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, Fortalecimento Muscular, Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.



Planificação de Actividades de reabilitação Física Fevereiro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 3 a 7	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 10 a 14	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 17 a 21	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 24 a 28	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Entrudo	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros, fortalecimento Muscular, massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 9 a 13	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 16 a 20	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 23 a 27	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 30 a 31	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio
De 6 a 10	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	FERIADO – SEXTA – FEIRA SANTA
De 13 a 17	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio
De 20 a 24	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio
De 27 a 30	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Maio de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					FERIADO-DIA DO TRABALHADOR
De 4 a 8	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 11 a 15	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 18 a 22	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 25 a 29	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Junho de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 8 a 12	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	FERIADO- DIA DE PORTUGAL	FERIADO-CORPO DE DEUS	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 15 a 19	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 22 a 26	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 29 a 30	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Julho de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 6 a 10	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 13 a 17	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 20 a 24	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 27 a 31	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 10 a 14	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 17 a 21	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	FERIADO- ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 24 a 28	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
Dia 31	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Setembro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 7 a 11	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 14 a 18	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 21 a 25	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 28 a 30	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 5 a 9	Feriado- Implantação da república	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 12 a 16	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 19 a 23	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 26 a 30	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 6	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 9 a 13	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 16 a 20	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 23 a 27	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
Dia 30	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2020

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Feriado-Restauração da Independência	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 7 a 11	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Feriado-Imaculada Conceição	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 14 a 18	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 21 a 25	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Feriado-Natal
De 28 a 31	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	



10. Reflexão Final

O envelhecimento surge associado a um processo marcado por alterações a nível biológico, psicológico e social, que podem reflectir-se ao nível do comportamento do Idoso, no tipo de actividades que mantém, bem como nas interacções sociais.

O envelhecimento demográfico não é em si um problema social. O que constitui o verdadeiro problema social é a ausência, insuficiência e inadequação de respostas da organização social para enfrentar as necessidades dos idosos e a falta de articulação dessas respostas com a sociedade civil.

Para finalizar, gostaria de deixar a seguinte frase:

Se um simples bom dia acompanhado de um sorriso, já transforma um ambiente, sem dúvida ao encontrarmos “o nosso melhor eu”, estaremos modificando a sociedade para melhor.

A Animadora

A Aj. Téc. Fisioterapia

A Directora Técnica

A Direcção
