



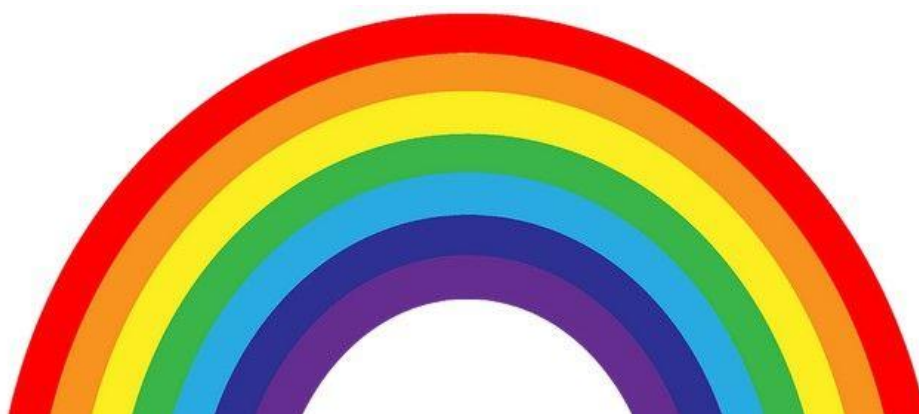
ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DEFESA E PROPAGANDA DE ÁZERE
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«**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

2021



“Vale a pena continuar a sonhar...”

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

Elaborado por:

Directora Técnica: Dr.^a Fátima Garcia
Animadora Sociocultural: Sara Antunes
Ajudante Téc. Fisioterapia: Carla Costa

05/11/2020



“Feliz é sempre quem
mantém a alma
alimentada pela energia
e alegria de viver
independentemente da
idade”



Índice

1. Introdução	4/36
2. Caracterização da IPSS.....	5/36
3. Objectivos das Respostas Sociais	6/36
4. Parcerias	8/36
5. Actividades Socioculturais para 2021.....	9/36
5.1 – Diferentes facetas da animação	11/36
5.2 – Planificação anual e actividades semanais.....	15/36
5.3 – Planificação das actividades comemorativas.....	17/36
5.4 – Reflexão	19/36
6. Planificação Anual de Actividades de Reabilitação Física.....	20/36
6.1 – Planificação de Actividades de Reabilitação Física.....	22/36
Planificação de actividades de reabilitação física Janeiro de 2021	24/36
Planificação de actividades de reabilitação física Fevereiro de 2021	25/36
Planificação de actividades de reabilitação física Março de 2021	26/36
Planificação de actividades de reabilitação física Abril de 2021	27/36
Planificação de actividades de reabilitação física Maio de 2021	28/36
Planificação de actividades de reabilitação física Junho de 2021	29/36
Planificação de actividades de reabilitação física Julho de 2021	30/36
Planificação de actividades de reabilitação física Agosto de 2021	31/36
Planificação de actividades de reabilitação física Setembro de 2021.....	32/36
Planificação de actividades de reabilitação física Outubro de 2021	33/36
Planificação de actividades de reabilitação física Novembro de 2021	34/36
Planificação de actividades de reabilitação física Dezembro de 2021.....	35/36
7. Reflexão Final.....	36/36



1. Introdução – “Parar para Pensar”

A pandemia de COVID19 afectou profundamente as nossas vidas, quer no aspecto social e económico, mas como sempre acontece em todas as crises graves, quem sofre mais são os que apresentam maior vulnerabilidade, nomeadamente os mais velhos.

Perante este vírus, os mais velhos viram-se confrontados com um conjunto de medidas, consideradas necessárias para travar contágio e para os proteger.

O nosso grupo alvo, viveu de perto toda esta situação.

Esta situação pandémica veio reforçar ainda mais o isolamento social.

Os nossos idosos encontram-se fechados desde Março, sem possibilidade de visitarem os seus familiares ou simplesmente trocar um afecto.

A ACUREDEPA, enquanto Instituição de Solidariedade Social, tentou, tendo em linha de conta todas as restrições inerentes a uma pandemia, dar a possibilidade de os nossos Seniores ou Maiores, como gostamos agora de chamar, de terem a possibilidade, respeitando todas as normas de segurança orientadoras da DGS, de poderem ver os seus familiares, quer presencialmente, quer através das plataformas digitais possíveis e adaptadas para este efeito.

O papel de toda a equipa de trabalho da ACUREDEPA foi inexcedível no apoio nas avd's, na estimulação cognitiva, na física, na criação e desenvolvimento de acções de carácter lúdico/recreativo.

Foram meses difíceis, de reflexão e de análise permanente.

Mas com o esforço, empenho e dedicação de toda a equipa fantástica que trabalha na ACUREDEPA, conseguimos protegemo-nos, mas mais importante, cuidámos e protegemos os nossos Idosos.

As famílias agradeciam-nos diariamente pelo cuidado e carinho, que elas não podiam transmitir.

Recebemos mensagens de conforto, de força, o que nos encorajou muito em momentos difíceis.

Mas a vida ensina-nos a saber agir em momentos complexos.

Todos desejamos que o ano de 2021 nos traga esperança para que este plano de actividades encha de alegria e de boa disposição todas as acções que possamos desenvolver junto dos nossos Idosos.



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. 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.
9. EPTOLIVA – celebração de um Protocolo no sentido de acolher jovens estagiários.



5. Actividades Socioculturais para 2021





A animação em idosos é fundamental nas instituições!

A importância desta atividade na qualidade de vida e bem-estar, o desenvolvimento de uma vida mais ativa, a promoção da melhoria nas relações e comunicação com os outros, a participação na vida da comunidade, fazer sentir o idoso mais proativo. Desenvolver a personalidade, valorizar as suas capacidades, competências, saberes e culturas, aumentando a autoestima e a sua autonomia.

O papel do animador, por vezes, é conseguir um sorriso escondido...





5.1 Diferentes facetas da animação

Seis níveis fundamentais que estão ligados entre si:

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

A animação física ou motora, pretende-se que haja algum tipo de movimentos. Neste âmbito a psicomotricidade visa estimular a parte mental e física. Com esta atividade pretendemos ir ao encontro dos seguintes objetivos: maximizar o desenvolvimento motor, afetivo-relacional e cognitivo; elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização; fazer exercícios de expressão corporal adequados á identidade de cada um e exercitar as funções mentais.

A animação cognitiva envolve fatores diversos como o pensamento, a linguagem, a percepção, a memória, o raciocínio etc... que fazem parte do desenvolvimento intelectual.

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

A animação através da comunicação queremos que os idosos comuniquem com os outros, essa comunicação pode ser feita através da música, do teatro, da dança, da fotografia, de videochamada, do telefone, de jogos, etc.

Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a autoestima, valorização pessoal, interação entre pessoas e grupos, as suas vivências, gostos pessoais e religiosos.

Animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, promover o convívio, divulgar conhecimentos, artes e saberes. Momentos de divertimento e lazer através de jogos, de festas, de idas ao cinema, ao teatro, a museus, viagens, etc.



Tendo em conta as várias vertentes da animação, iremos trabalhar em alguns ateliers:

- 1) Atelier de estimulação cognitiva
- 2) Atelier desportivo
- 3) Atelier de expressão oral e escrita
- 4) Atelier de culinária
- 5) Atelier de estética
- 6) Atelier de estimulação sensorial
- 7) Atelier das novas tecnologias

- 1) No atelier de estimulação cognitiva trabalhamos o estímulo da memória, as capacidades de linguagem, a concentração e atenção, a motricidade, a orientação, etc. Neste atelier, existe uma grande variedade de jogos, de exercícios para estimular a parte cognitiva. Por exemplo: jogo do loto; jogo das cartas; puzzles; jogos de sons; exercício de calculo mental; exercício de orientação temporal, espacial e pessoal; entre outros.



- 2) Atelier desportivo, tem como objetivo principal exercitar a parte física, combater o sedentarismo e o stress, prevenir depressões e aumentar a autoestima, autodomínio, melhorar a ocupação de tempos livres. Este atelier será desenvolvido através de exercícios de aquecimento, jogos rítmicos, jogos tradicionais e caminhadas. Também para este atelier, temos uma mais valia, uma parceria entre a Câmara Municipal de Tábua, Centro de Saúde e das IPSS's do concelho no âmbito da geromotricidade designado por "Movimento Sénior" e "Onda Sénior". O "Movimento Senior" é ginástica, acompanhado por um professor de educação física, uma vez por semana, durante 45 minutos. A "Onda sénior" é hidroginástica, também este, acompanhado por um professor de educação física, duas vezes por mês, durante 45 minutos, nas piscinas municipais.





- 3) O atelier de expressão oral e escrita, consiste em: estimular a escrita, a leitura, a memória e a concentração; ensinar a escrever, a ler e assinar; trabalhar a motricidade fina; ir ao encontro das dificuldades e necessidades de cada idoso. Alguns exemplos para este atelier: cópias; ditados; palavras cruzadas; sopa de letras; contorno de letras e números; leitura e compreensão de textos, contos, histórias, notícias, livros...



- 4) No Atelier de culinária, o objetivo é de partilhar conhecimentos e receitas, confeção de diferentes produtos, hábitos e rotinas de outro tempo, estimulando a motricidade fina e partilha de ideias. Para este atelier temos a colaboração das cozinheiras e utensílios da cozinha da nossa instituição.



- 5) O atelier de estética visa a desenvolver o gosto pela vida e pela imagem de cada um, implementar boas práticas de higiene, cuidar de si, promover autoestima. Tratamentos de unhas e cabelo, hidratação de pele, massagens, relaxamento...



- 6) Atelier de estimulação sensorial, reagir a estímulos visuais, auditivos, táteis, olfativos e gustativos. Estimular o despertar dos sentidos, reagir e diferenciar diferentes sabores e cheiros, distinguir vozes, explorar objetos, etc.





- 7) O atelier das novas tecnologias, é uma novidade e um desafio para muitos dos nossos idosos, aceder ao mundo através de um clique é uma ideia fascinante! Os nossos idosos têm a sorte de terem, na nossa instituição, a possibilidade de usufruírem de uma nova tecnologia, adaptada á sua faixa etária, o sistema SiosLife (Sistema Interativo ocupacional Sénior, Vida). Este sistema dispõe de atividades de estimulação cognitiva, comunicação simplificada, entretenimento multimédia, estimulação física. Permitindo ainda uma ligação mais próxima da família através de videochamada.





5.2 Planificação anual de atividades semanais

Janeiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Marcha dentro da instituição	Atelier das novas tecnologias	Puzzles

Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Marcha dentro da instituição	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Jogos	Atelier da estética	Costura dos fatos de Carnaval

Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atelier de estimulação cognitiva	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Provérbios, anedotas e adivinhas	Marcha dentro da instituição	Exercícios de relaxamento

Abril

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Marcha dentro / fora da Instituição	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Atelier de expressão oral e escrita	Cantigas tradicionais	Visualização de um filme

Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Música ao ritmo de instrumentos	Pinturas	Atelier desportivo

Junho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais alusivo aos santos populares	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Atelier de estética	Passeio pedestre	Música e dança



Julho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Passeio pedestre	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Jogos no exterior da instituição	Jardinagem	Atelier das novas tecnologias

Agosto

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Cantigas tradicionais	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Exercícios individuais c/ bolas	Atelier da estética	Passeio pedestre

Setembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Atelier de expressão oral e escrita	Música c/ instrumentos musicais	Atelier da culinária

Outubro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atelier das novas tecnologias	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Marcha dentro da instituição	Atelier de estimulação cognitiva	Trabalhos manuais, decoração do Halloween

Novembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atelier da culinária	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Atelier da estética	Trabalhos manuais natalícios	Jogos

Dezembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Ensaios para festa de Natal	Ginástica c/ Prof. Mónica Gomes	Atelier de estimulação sensorial	Ensaios para festa de Natal	Ensaios para festa de Natal



5.3 Planificação das atividades comemorativas

Janeiro

6 – Dia de Reis –comemoração com cantigas tradicionais

11 – Dia Internacional do Obrigado–elaboração de um quadro segundo a criatividade dos nossos utentes

18 – Dia Internacional do Riso–terapia do riso

29 – Dia Mundial do Puzzle– construção de puzzles

Fevereiro

15 – Dia dos Namorados / Dia do Amor– Decoração do espaço

22 – Dia do Pensamento– o que pensam os nossos idosos

16 – Carnaval – Desfile de Carnaval

Março

8 – Dia Internacional da Mulher – oferta de uma flor a todas as mulheres da instituição

19 – Dia do Pai – atividade surpresa através de vídeo chamada entre pais e filhos

22 – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore – construção de uma árvore com poesias

Abril

1 – Dia das Mentiras– pequenas partidas aos nossos utentes

5 – Páscoa – oferta de amêndoas e bombons

7 – Dia Mundial da Saúde – atividade com a Prof. Mónica Gomes, Movimento sénior

13 – Dia do Beijo – elaboração de um vídeo com mensagem aos familiares

25 – Dia da Liberdade – decoração dos salões com cravos vermelhos

29 – Dia Mundial da Dança – baile entre idosos e colaboradores

Maio

1 – Dia do Trabalhador – atividade com imagens de ferramentas de profissões antigas

3 – Dia da Mãe – atividade surpresa entre mães e filhos, através de vídeo chamada

13 – Dia da Espiga – apanhar a espiga

14 – Dia Internacional da Família – elaboração da árvore genealógica de cada utente



Junho

- 3 – Dia Mundial da Bicicleta** – exercícios físicos na pedaleira
- 11 – Dia de Portugal** – visita a um monumento histórico na Bobadela
- 14 – Stº António** – decoração do espaço alusivo aos Santos Populares
- 18 – Dia do Piquenique**– piquenique no campo
- 24 – S. João** – sardinhada com os utentes e colaboradores
- 29 – S. Pedro** – marcha de S. Pedro

Julho

- 7 – Dia do Chocolate** – gelados para o lanche
- 26 – Dia Mundial dos Avós** – convívio entre avós e netos

Agosto

- 13 – Aniversário da Instituição** – comemoração do aniversário, com almoço no exterior da instituição

Setembro

- 10 – Dia Nacional do Bombeiro Profissional** – lanche convívio entre os bombeiros de Tábua e os nossos utentes
- 29 – Dia Mundial do Coração** – elaboração de um coração Humano com os utentes

Outubro

- 1 – Dia Internacional do Idoso** – evento promovido pela Camara Municipal de Tábua
- 15 –Dia Mundial do Pão** – fabrico de pão em forno de lenha
- 28 – Dia Internacional da Animação** – jogos animados
- 29 – Halloween** – doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes e colaboradores

Novembro

- 5 – Dia Mundial do Cinema** – visualização de um filme
- 11 – Dia de S. Martinho** – magusto nas instalações da instituição
- 19 – Dia Internacional do Homem** – oferta de um bombom a todos os homens da instituição

Dezembro

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



5.4 Reflexão

Na instituição, para além do plano de atividades anual, existe também um relatório mensal das atividades, os objetivos e o registo de participação dos utentes.

É nosso objetivo principal continuar a promover diversas atividades em espaços diferentes, mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima. Proporcionar iniciativas que promovam a alegria, diversão e o contato com a comunidade. Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando o elo de ligação e os laços afetivos.



***“Trabalhar com
seniores é amar o
ciclo de vida e
enfrentar desafios e
medos, é confiar no
futuro e cultivar o
presente”***

Bruno Soares, gerontólogo



6. Planificação Anual de Actividades de Reabilitação Física





A importância da Fisioterapia na Doença de Alzheimer

- A fisioterapia, através de exercícios específicos, pretende evitar ou diminuir complicações e deformidades, manter ou melhorar as amplitudes de movimento, melhorar o equilíbrio tentando prevenir a ocorrência de quedas, prevenir os danos motores, melhorar a força muscular, treinar a realização de AVD's tentando prolongar a independência da pessoa e melhorar a sua qualidade de vida.



No meu trabalho procuro promover as capacidades motoras e sensoriais, tento ensinar aos clientes os mecanismos para fazerem as actividades que fazem parte da rotina diária, como cuidados pessoais, alimentação, marcha etc. Faço avaliação da força, resistência, amplitude de movimentos, alterações de marcha e défices sensoriais, capacidades físicas nas suas AVD'S e elaboro um plano individualizado que tem como objectivo a recuperação ou melhorias no controlo motor, a independência nas tarefas funcionais, otimizar a estimulação sensorial e prevenir complicações secundárias como o encurtamento dos tecidos moles. Também tento avaliar o estado cognitivo, para ajudar da melhor forma. O êxito da recuperação ou melhorias depende da participação total do cliente e da continuidade de tratamentos prestados.



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



6.1 Planificação de Actividades 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 2021

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1					Feriado- ano novo
De 4 a 8	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 11 a 15	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 18 a 22	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 25 a 29	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 2021

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 5	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 8 a 12	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 15 a 19	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.
De 22 a 26	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 Atividades de reabilitação Física Março de 2021

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.	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 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 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.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2021

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	Feriado- Sexta-feira Santa
De 5 a 9	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 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 Maio de 2021

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.	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 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 Junho de 2021

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.	Feriado- corpo de Deus	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.	FERIADO-Dia De Portugal	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 Julho de 2021

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	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 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 Agosto de 2021

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.	FERIADO- ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA	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 Setembro de 2021

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 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 Outubro de 2021

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.
De 4 a 8	Manhã: Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular e Massagem. Tarde: Treino de marcha e Equilíbrio.	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.
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 Novembro de 2021

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 5	Feriado- Todos os Santos	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.	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 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 Dezembro de 2021

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



7. Conclusão

Este documento apresenta um conjunto de actividades de índole cultural, recreativo, assim como de reabilitação física.

Pretende ser um plano de acções orientadas para o ano de 2021.

Não podemos esquecer este ano difícil na vida de todos nós, mas particularmente na vida dos nossos Idosos, perante esta crise pandémica que veio isolar/afastar os Idosos das suas famílias.

Têm sido momentos difíceis, duros de resistência e de luta permanente.

Gostaria, como Directora Técnica da ACUREDEPA, de expressar o meu mais profundo agradecimento a todos os Idosos que desde Março estão connosco na IPSS e que com carinho, compreensão e com muita paciência e perseverança, têm conseguido estar isolados fisicamente das suas famílias, mostrando a todos nós o sorriso e a boa disposição, com que nos brindam diariamente.

Um agradecimento também a todos os colaboradores da Instituição, que com esforço e dedicação diariamente estão presentes nesta causa.

Um agradecimento também aos órgãos sociais da ACUREDEPA, pelo apoio prestado nesta fase difícil da vida da IPSS, vivendo esta crise sanitária desde Março de 2020.

Só nos resta ter esperança e aguardar.

Mas continuar a cuidar de todos, é cuidar de nós.

OBRIGADA



“E tudo vai ficar bem”

A Animadora

A Aj. Téc. Fisioterapia

A Directora Técnica

A Direcção
