



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 Atividades Socioculturais 2022



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

Elaborado a:
17/11/2021





Índice

1. Introdução	4/43
2. Caracterização da IPSS	5/43
3. Objetivos das Respostas Sociais	6/43
4. Objetivos de Intervenção/Estratégias	8/43
5. Parcerias	11/43
6. Atividades Socioculturais para 2022	12/43
7. Animação Sociocultural. Diferentes Vertentes da Animação.....	14/43
8. Planificação Anual de Atividades Socioculturais	18/43
8.1 – Atividades semanais.....	18/43
8.2 – Atividades comemorativas.....	24/43
9. Planificação Anual de Atividades de Reabilitação Física	26/43
9.1 – A importância da Fisioterapia na saúde do Idoso.....	27/43
9.2 – Planificação de Atividades de Reabilitação Física	28/43
Planificação de atividades de reabilitação física Janeiro de 2022.....	30/43
Planificação de atividades de reabilitação física Fevereiro de 2022	31/43
Planificação de atividades de reabilitação física Março de 2022.....	32/43
Planificação de atividades de reabilitação física Abril de 2022	33/43
Planificação de atividades de reabilitação física Maio de 2022.....	34/43
Planificação de atividades de reabilitação física Junho de 2022.....	35/43
Planificação de atividades de reabilitação física Julho de 2022	36/43
Planificação de atividades de reabilitação física Agosto de 2022	37/43
Planificação de atividades de reabilitação física Setembro de 2022	38/43
Planificação de atividades de reabilitação física Outubro de 2022.....	39/43
Planificação de atividades de reabilitação física Novembro de 2022	40/43
Planificação de atividades de reabilitação física Dezembro de 2022	41/43
10. Reflexão Final	42/43
11. Conclusão	43/43



1. Introdução

O ano de 2020 e 2021 foram marcados por uma realidade nova e angustiante na vida de todos nós. A palavra COVID-19 arrastou e ainda arrasta consigo medos, pânico e muitas dúvidas. Tivemos todos que aprender e reaprender a improvisar estratégias e procedimentos face aos problemas que estávamos a viver. As instituições, em particular as estruturas residenciais para idosos, foram as mais afetadas, fruto da vulnerabilidade dos seus utilizadores. As nossas vidas foram atingidas pelo medo e pela incerteza.

Felizmente e apesar de vivermos de perto esta realidade, a ACUREDEPA teve capacidade de resiliência, com maior ou menor dificuldade, ultrapassando obstáculos pelo caminho. Nunca faltou aos clientes das respostas sociais da ACUREDEPA, o apoio essencial e imprescindível na satisfação das necessidades de vida diária.

Gostaria de reforçar, que foram estabelecidas metas no planeamento das atividades de carácter sociocultural, adaptando as dificuldades sentidas, pelas limitações impostas pela pandemia. No que concerne às acções/atividades dirigidas aos idosos, estas tiveram por base, atividades de interior, devido à conjuntura da situação de pandemia vivida. As atividades foram bem aceites e compreendidas por todos. Certamente todos compreenderão, que o mais importante nesta fase dramática era que os idosos estivessem ocupados e acompanhados, abstraindo-se o mais e melhor possível do “mundo” exterior. O plano de animação da ACUREDEPA, pretende apostar em atividades adaptadas às expectativas e necessidades dos idosos, através da valorização das suas histórias de vida, preferências e interesses. Estes elementos são fundamentais num projeto de intervenção na 3º Idade, em que a estratégia de intervenção social e de relacionamento é promover a motivação dos saberes, valorizar as experiências pessoais, valores, costumes e tradições dos idosos. O plano anual de atividades para 2022, pretende proporcionar aos nossos idosos um acompanhamento proativo, no seu processo de envelhecimento, pondo em prática atividades socioculturais que lhe permitem envelhecer de forma saudável, desenvolvendo as suas capacidades biopsicossociais.



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 25 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 25 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:

- Confecção, 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, 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. Contudo e decorrendo da situação pandémica vivida, os convívios com familiares e com outras Instituições ficará suspensa até a situação estabilizar.

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, dependendo da situação pandémica do país;
- ❖ 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.

Estratégias de comunicação e divulgação

- ❖ Os meios de divulgação serão o facebook e a página web 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 semanal e relatório mensal.

Recursos

- ❖ Humanos
 - Idosos;
 - Técnica de animação sociocultural;
 - Técnica de serviço social;
 - Auxiliar de fisioterapia;
 - Fisioterapeuta (prestador de serviços);
 - Equipa de Enfermagem;
 - Médico (prestador de serviços);
 - 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 80% dos Idosos participem activamente nas diversas actividades de animação sociocultural.

Calendarização

- ❖ De Janeiro de 2022 a Dezembro de 2022.



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. EPTOLIVA – celebração de um Protocolo no sentido de acolher jovens estagiários e participação em reuniões e outros eventos.
6. Escola Profissional da Beira Aquieira – celebração de um Protocolo no sentido de acolher jovens estagiários.
7. IPSS do concelho – parceria com a Casa do Povo de Meda de Mouros, no que concerne ao desenvolvimento de actividades lúdicas e de lazer.
8. OMB – Óptica Médica das Beiras, Lda. – desconto de serviços prestados aos clientes e colaboradores da IPSS.
9. Centro Óptico de Tábua – desconto de serviços prestados aos clientes e colaboradores da IPSS.



6. Atividades Socioculturais para 2022



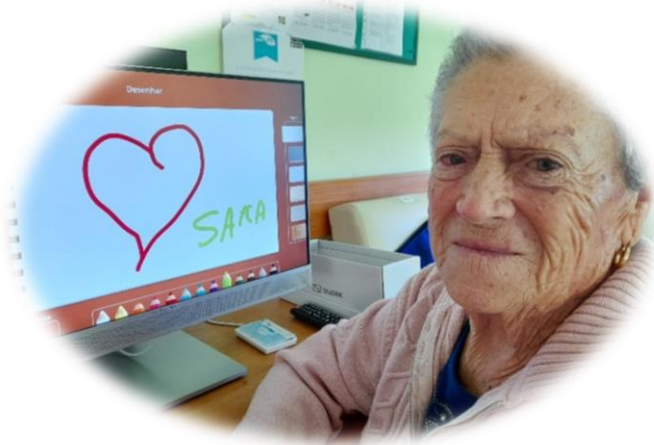


Cada vez mais é relevante o poder de um Animador dentro de uma Instituição.

A Animação para idosos é um bem essencial para ocuparem da melhor forma o seu tempo.

Proporcionar e valorizar diversas atividades, de acordo com as personalidades e capacidades de cada um, promovendo uma melhor qualidade de vida, bem-estar, uma vida mais ativa, melhorar a relação interpessoal, ser um idoso mais proativo.

Pretende-se, ainda, com a Animação melhorar a sua autoestima e independência.



*"A vida é feita de partilha,
aprendemos uns com os
outros no dia-a-dia, damos e
recebemos o melhor que a
vida tem, AMOR"*

Animadora Sara Antunes



7. Animação Sociocultural

Diferentes Vertentes 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 e cultural



A animação física ou motora, pretende-se que haja vários tipos de movimentos. Neste âmbito da 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 à identidade de cada um e exercitar as funções mentais.

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

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

Animação através da comunicação pretendemos que os idosos comuniquem mais com os outros, essa comunicação poderá ser feita através da música, do teatro, da dança, da fotografia, de videochamada, do telefone, de jogos, da escrita...

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



Animação lúdica e cultural tenciona-se 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 atelieres:

- 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 pretendemos que se trabalhe o estímulo da memória, as capacidades de linguagem, a concentração e atenção, a motricidade, a orientação, etc. Neste atelier, existirá 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; sopa de letras; sudoku...



- 2) Atelier desportivo, terá 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, iremos ter 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 Sénior" será 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, irá consistir 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 será 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 iremos ter a colaboração das cozinheiras e utensílios da cozinha da nossa instituição.





- 5) O atelier de estética terá como objetivo desenvolver o gosto pela vida e pela imagem de cada um, implementar boas práticas de higiene, cuidar de si, promover autoestima.



Neste atelier pretendemos ter um salão de cabeleireiro, onde será feito os tratamentos capilares, corte e pintura de cabelos. Manicure, depilação facial. Tratamentos de unhas, 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 e ás dificuldades de visão, audição e analfabetismo. Sistema SiosLife (Sistema Interativo ocupacional Sénior, Vida). Este sistema dispõe de atividades de



estimulação cognitiva, comunicação simplificada, entretenimento multimédia, estimulação física, religião, filmes e música. Permitindo ainda uma ligação mais próxima da família através de videochamada.



8. Planificação Anual de Atividades Socioculturais

Na prossecução dos objetivos traçados e tendo sempre presente o bem estar dos nossos idosos e uma vez que o número de clientes institucionalizados com quadro clínico de demências e de dependência física tem vindo a aumentar, para o ano de 2022, as nossas atividades irão ser focadas também especificamente para este público alvo.

8.1 – Atividades Semanais

	JANEIRO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Marcha na Instituição com pistas para descodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sénior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Atelier das novas tecnologias, Sioslife (salão 1ºandar)	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Jogos de destreza física com bola (salão r/chão)	Sessão de anedotas e adivinhas (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)
	FEVEREIRO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Trabalhos manuais alusivos ao Carnaval	Marcha na Instituição com pistas para descodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sénior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Cantigas tradicionais (salão 1ºandar)	Trabalhos manuais alusivos ao Carnaval	Jogos de aromaterapia (salão r/chão)	Visualização de um filme (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)



	MARÇO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier da estimulação cognitiva (salão r/chão)	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Música ao ritmo de instrumentos musicais (salão 1º andar)	Atelier da estimulação cognitiva (salão 1º andar)	Várias técnicas de pintura (salão r/chão)	Exercícios de relaxamento (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)
	ABRIL				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Jardinagem – regar, plantar e cuidar	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Atelier de expressão oral e escrita (salão r/chão)	Jogos tradicionais – jogo das latas, jogo do lençol, jogo das garrafas de areia (salão r/chão)	Exercícios de relaxamento (salão 1º andar)	Atelier da culinária	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)



	MAIO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Jogos de mimica (salão 1º andar)	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Cantigas tradicionais (salão r/chão)	Jogos de tabuleiro – cartas, dominó, puzzles (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)
	JUNHO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Jardinagem – regar, plantar e cuidar	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Jogos de destreza física individuais (salão 1º andar)	Atelier de estimulação cognitiva (salão r/chão)	Visualização de um filme (salão r/chão)	Trabalhos manuais alusivos aos Santos Populares	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)



	JULHO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier de novas tecnologias – Sioslife (salão 1º andar)	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Várias técnicas de pintura (salão r/chão)	Provérbios e ditongos, ditados pela Animadora (salão 1º andar)	Exercícios de relaxamento (salão 1º andar)	Jogos de memória (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)
	AGOSTO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier de expressão oral e escrita (salão 1º andar)	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Jogos individuais com materiais diversos (salão r/chão)	Jogos de aromaterapia (salão 1º andar)	Trabalhos de motricidade fina – vários materiais (salão r/chão)	Atelier de expressão oral e escrita (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)



	SETEMBRO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Jogos de destreza física em grupo (salão 1º andar)	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Recorte e colagem de materiais diversos (salão 1º andar)	Jogos de orientação temporal, espacial e pessoal (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)
	OUTUBRO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Trabalhos manuais alusivos ao Halloween	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Visualização de um filme (salão r/chão)	Trabalhos manuais alusivos ao Halloween	Jogos de lógica – Sudoku, palavras cruzadas (salão r/chão)	Sessão de anedotas e adivinhas (salão 1º andar)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)



	NOVEMBRO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Mônica Gomes	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Música e dança (salão 1º andar)	Atelier da estética (corte de cabelos, tratamento capilar, manicure, depilação facial, tratamento de unhas)	Várias técnicas de pintura (salão 1º andar)	Trabalhos de motricidade fina, vários materiais (salão r/chão)	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)
	DEZEMBRO				
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atividades de estimulação cognitiva para idosos dependentes	Trabalhos manuais alusivos ao Natal	Marcha na Instituição com pistas para decodificar, com a colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia	Movimento Sênior com a colaboração da Prof. Paula Reis	Atividades de Estimulação cognitiva para idosos dependentes
T A R D E	Cantigas tradicionais (salão 1º andar)	Trabalhos manuais alusivos ao Natal	Partilha de histórias em grupo (salão r/chão)	Atelier da culinária	Ginástica com a Animadora (salão r/chão)



8.2 – Atividades Comemorativas

Janeiro

6 – Dia de Reis – comemorar com cantigas tradicionais e lanche convívio

11 – Dia Internacional do Obrigado – elaborar um coração, com fotografia e frase individual do utente

18 – Dia Internacional do Riso – terapia do riso, com colaboração da Ajd. Técnica de Fisioterapia

28 – Dia Mundial do Puzzle – construir puzzles

Fevereiro

14 – Dia dos Namorados / Dia do Amor – Decorar o espaço e almoço á luz de velas

22 – Dia do Pensamento – elaborar uma nuvem com frases ditas pelos idosos

Março

2 - Carnaval – Desfile de Carnaval

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

18 – Dia do Pai – lanche convívio entre pais e filhos

21 – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore – construir uma árvore com poesias

Abril

1 – Dia das Mentiras – pequenas partidas aos nossos utentes

7 – Dia Mundial da Saúde – jogos de destreza física

13 – Dia do Beijo – elaborar vídeos individuais com mensagens para os familiares

18 – Páscoa – oferta de amêndoas e bombons

25 – Dia da Liberdade – decorar os salões com cravos vermelhos, histórias contadas pelos idosos

29 – Dia Mundial da Dança – dança ao ritmo de músicas

Maio

2 – Dia da Mãe – lanche convívio entre mães e filhos

3 – Dia do Trabalhador – visita a uma fábrica

13 – Dia Nossa Senhora de Fátima – assistir á missa através da televisão e rezar o terço

14 – Dia Internacional da Família – elaborar uma carta á família

26 - Dia da Espiga – apanhar a espiga

Junho

3 – Dia Mundial da Bicicleta – exercícios físicos na pedaleira com a colaboração da Ajud. Técnica de Fisioterapia

9– Dia de Portugal – visitar o Castelo de Montemor

13 – Stº António – decoração do espaço alusivo aos Santos Populares

17 – Dia do Piquenique – piquenique no jardim de Mortágua

24 – S. João – almoço convívio entre utentes e colaboradores

29 – S. Pedro – marcha de S. Pedro



Julho

7 – Dia do Chocolate – atelier da culinária, confeção de salame de chocolate

26 – Dia Mundial dos Avós – Lanche convívio entre avós e netos

Agosto

19 – Aniversário da Instituição – festa convívio com familiares e utentes no exterior

Setembro

12 – Dia Nacional do Bombeiro Profissional – visitar um quartel dos Bombeiros

29 – Dia Mundial do Coração – rastreio das doenças cardiovasculares promovido pelas Enfermeiras da Instituição

Outubro

3 – Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música – evento promovido pela Camara Municipal de Tábua

17 – Dia Mundial do Pão / Dia Mundial da Alimentação – trabalhos manuais, elaborar a roda dos alimentos para exposição

28 – Dia Internacional da Animação – jogos com várias dinâmicas

31 – Halloween – doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes e colaboradores

Novembro

4 – Dia Mundial do Cinema – visualizar um filme, promovido pela Câmara Municipal de Tábua, no Centro Cultural

11 – Dia de S. Martinho – magusto nas instalações da instituição

18 – Dia Internacional do Homem – lanche convívio numa pastelaria em Tábua

Dezembro

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





9.1 - A importância da Fisioterapia na saúde do idoso

Gostaria de referir que a Acuredepa, dispõe do serviço de Fisioterapia, através da contratação de um colaborador externo (Fisioterapeuta), que em conjunto com a judante de fisioterapia, desenvolvem planos de tratamentos, onde aplicam técnicas adequadas para melhorar as funções motoras cognitivas e psicológicas dos nossos clientes.

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

-Melhorar a qualidade de vida: Das pessoas que já chegaram a terceira idade, porque a fisioterapia ajuda no combate a dores e ainda previne doenças como artroses, artrite e osteoporose. No caso de idosos que apresentam essas doenças a fisioterapia melhora os sintomas, proporcionando uma vida mais tranquila.

- Aumentar Flexibilidade: Um problema muito comum na terceira idade é a falta de flexibilidade do corpo, que pode ser causada por perda óssea ou sedentarismo. Através da fisioterapia podemos recuperar ou melhorar a flexibilidade.

-Aprimorar a coordenação motora: a fisioterapia vai ajudar a melhorar a e reduzir os efeitos negativos.

-Prevenir riscos de queda: quando um idoso perde a flexibilidade e a coordenação motora diminui, perde também o equilíbrio e fica mais propenso a sofrer acidentes, como quedas, um dos papéis da fisioterapia é proporcionar o fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, de modo a dar-lhe mais estabilidade na marcha e no seu dia-a-dia, de forma a evitar as quedas. No meu trabalho avalio as necessidades de cada um e crio tratamentos de acordo com as necessidades de cada um. Por meio de tratamentos adequados, o idoso faz exercícios direccionados para o reforço muscular, alongamento, a coordenação e o equilíbrio. Existem ainda exercícios de reabilitação pulmonar, que proporciona ao idoso uma diminuição no gasto de energia, para a realização das suas actividades diárias e existe também fisioterapia para idosos que sofrem com doenças neurológicas, ortopédicas, que com o apoio adequado o idoso tem uma recuperação mais rápida e eficaz. Nestes casos, os tratamentos são voltados para a melhoria na qualidade de vida segundo as limitações em cada fase da doença. Com a fisioterapia os idosos vão aumentar a aptidão física e uma pessoa saudável é mais independente e reduz a necessidade de ser sempre acompanhada por cuidadores ou minimizar as ajudas. O que pretendo com o meu trabalho de reabilitação nas várias patologias do idoso é dar vida com qualidade aos anos que têm pela frente.





9.2 - Planificação de Atividades de Reabilitação Física

Mês de Janeiro

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

Mês de Fevereiro

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

Mês de Março

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

Mês de Abril

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

Mês de Maio

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

Mês de Junho

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



Mês de Julho

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

Mês de Agosto

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

Mês de Setembro

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

Mês de Outubro

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

Mês de Novembro

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

Mês de Dezembro

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



Planificação de Atividades de reabilitação Física Janeiro de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 10 a 14	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 17 a 21	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 24 a 28	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
Dia 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.				



Planificação de Actividades de reabilitação Física Fevereiro de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 7 a 11	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 14 a 18	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 21 a 25	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
Dia 28	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Entrudo	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 7 a 11	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 14 a 18	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 21 a 25	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 28 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 4 a 8	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 11 a 15	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Sexta- feira santa
De 18 a 22	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 25 a 29	Dia Da Liberdade	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Maio de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 9 a 13	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 16 a 20	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 23 a 27	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 30 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Junho de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 6 a 10	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Dia De Portugal
De 13 a 17	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Corpo de Deus	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 20 a 24	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 27 a 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Julho de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 4 a 8	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 11 a 15	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 18 a 22	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 25 a 29	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 8 a 12	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 15 a 19	Assunção Da Nossa senhora	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 22 a 26	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 29 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Setembro de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 5 a 9	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 12 a 16	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 19 a 23	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 26 a 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Implantação Da República	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 10 a 14	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 17 a 21	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 24 a 28	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
Dia 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Todos os Santos	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 7 a 11	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 14 a 18	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 21 a 25	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 28 a 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2022

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Restauração Da Independência	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 5 a 9	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Imaculada conceição	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 12 a 16	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 19 a 23	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 26 a 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular, Massagem. Treino de marcha e de Equilíbrio. E outros.



10. Reflexão Final

A questão do envelhecimento e da longevidade sempre esteve presente nas preocupações da nossa instituição. O envelhecimento precisa ser trabalhado desde cedo nos ambientes sociais, pois o futuro é resultado do presente e depende de nós semear um futuro de dignidade e respeito aos idosos que seremos, mesmo que dependentes de cuidados e institucionalizados. Embora o envelhecimento ativo seja algo tão preconizado, hoje em dia, na busca de um envelhecer com qualidade, as mudanças biológicas, psicológicas e as mudanças nas exigências sociais constituem fatores de risco em potencial que deixarão o idoso mais suscetível à dependência parcial ou total nas suas atividades de vida diária deterioração dos parâmetros físicos, como força muscular, resistência muscular, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e coordenação, leva à limitação funcional que poderá ocasionar a dependência física, ou seja, se os parâmetros físicos declinarem abaixo do nível requerido para a realização das atividades da vida diária, como cuidados pessoais básicos, como se vestir, banhar-se, levantar-se da cama e sentar-se numa cadeira, utilizar o banheiro, comer e caminhar, isto resultará em dependência funcional e acabará influenciando na qualidade de vida do idoso.

Assim sendo, penso que seria uma mais-valia para os nossos idosos, a contratação de um terapeuta ocupacional. A Terapia Ocupacional é uma profissão na área da saúde, direccionada para a reabilitação e que intervém em qualquer faixa etária. O Terapeuta Ocupacional habilita a pessoa para a ocupação, otimizando a participação e/ou desempenho em atividades, de forma a promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.

A abordagem de um Terapeuta Ocupacional (TO) é centrada na pessoa e nas suas necessidades, tal como nas ocupações significativas e no ambiente que a rodeia. Tem como objetivo o desenvolvimento e/ou manutenção de competências e reabilitação ou compensação de funções perdidas/lesadas, através do uso de técnicas e procedimentos específicos com base em ocupações significativas.

As ocupações promovem as mudanças necessárias na vida de uma pessoa, restabelecendo o equilíbrio emocional, podendo terminar com a solidão e promovendo a interacção social .

As actividades que decorrem no dia-a-dia da ERPI são: estimulação cognitiva; treino de alimentação e atividades de vida diária (higiene e vestir/despir), nestas duas áreas pretendemos que os nossos clientes sejam os mais autónomos possíveis; mobilizações e massagens terapêuticas; promoção da marcha e sessões de movimento (tem o objectivo de estimular e/ou manter as competências físicas, para que os nossos idosos tenham uma vida ativa).

Criação da sala de snozelen, com sessões em que os clientes tenham um momento de relaxamento e estimulação sensorial e na sessão musical/ atividade lúdica, promovendo momentos sociais e de lazer, em que o objetivo será o de estimular a comunicação e interacção entre os clientes.



11. Conclusão

O presente plano de atividades tem como principal objetivo a programação estratégica de intervenção a desenvolver durante o ano de 2022, tendo em atenção a avaliação dos resultados obtidos no relatório correspondente ao ano transato e os interesses/necessidades atuais dos clientes.

Importa referir que dada a especificidade da população alvo das respostas sociais, bem como todas as necessidades externas à instituição que poderão surgir, o presente plano de atividades poderá estar sujeito a alterações consideradas pertinentes pela equipa técnica.

Será 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, a diversão e o contacto com a comunidade. Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando o elo de ligação e os laços afetivos, mantendo sempre presente a segurança de todos cumprindo com as orientações da DGS.

Faremos também, sempre que nos for possível, publicações das atividades na página de Facebook da Instituição, para que os familiares possam acompanhar as atividades que serão realizadas.



A Animadora

A Aj. Téc. Fisioterapia

A Diretora Técnica

A Direção
