

*Associação Cultural Recreativa Defesa e
Propaganda de Ázere*



❖ *Estrutura Residencial Para Pessoas
Idosas*

❖ *Serviço de Apoio Domiciliário*

Dra. Fátima Garcia

Novembro de 2015

2

***O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da
velhice. Colhe, pois a sabedoria. Armazena suavidade para o
amanhã.***



INTRODUÇÃO

O ano de 2016, apresenta-se para a Acuredepa como um virar de página na história da Instituição.

O plano anual de atividades constitui-se como documento orientador de atividades ao longo de um ano.

Trata-se de um trabalho que se define em função do projeto sociocultural, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e que procede à identificação dos recursos envolvidos, graças a uma ação concertada, tendo como horizonte o cumprimento do projeto.

Este trabalho pretende complementar enriquecer o processo de aprendizagem recorrendo a estratégias motivadoras que facilitem o desenvolvimento dos idosos nas respetivas respostas sociais, assim como melhorar e valorizar as suas capacidades.

A planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Algumas atividades dos planos anteriores mantêm-se, uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Por outro lado, iremos (tentar) implementar outro tipo de atividades mais orientadas para a estimulação cognitiva e social.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- ❖ **Promoção da saúde:** através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.
- ❖ **Educação – Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.
- ❖ **Atividades ocupacionais:** através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre o centro de convívio e jovens da comunidade, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.

- 
- ❖ Lazer: promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

METAS

- ❖ Que 70% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

CALENDARIZAÇÃO

- ❖ De Janeiro de 2016 a Dezembro de 2016.

ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

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

INDICADORES DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do projeto é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: mapa das presenças, relatório mensal.

OBJETIVOS

- ❖ Otimizar 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 ativação e estimulação dos idosos;
- ❖ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- ❖ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- ❖ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ❖ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria.
- ❖ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ❖ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ❖ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ❖ Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças.

RECURSOS

❖ **Humanos**

- Idosos;
- Técnica de animação sociocultural;
- Técnica de serviço social;
- Auxiliar de fisioterapia;
- Direção;
- Ajudante de ação direta/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 atividades;

❖ **Físicos**

- Polivalente;
- Auditório;

- Refeitório;
- Espaços exteriores.

ATIVIDADES PARA 2016

O plano de atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos da Acuredepa sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

O plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a ajustar as atividades às limitações dos utentes, fomentando a participação dos idosos com pessoas externas à instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

Considera atividades planificadas quer a nível interno, quer a nível inter institucional, que permite um convívio mais alargado tendo como objetivo promover o envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações.

As parcerias contemplam as seguintes instituições:

- ❖ Casa do Povo de Meda de Mouros;
- ❖ Centro de Saúde de Tábua;
- ❖ Câmara Municipal de Tábua.

ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM GRUPO E EM PEQUENO GRUPO

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

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

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

- ❖ Operações aritméticas simples;
- ❖ Jogo das diferenças e semelhanças;
- ❖ Jogo do labirinto;
- ❖ Jogo da memória;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Puzzles;
- ❖ Damas;
- ❖ Exercícios de nomeação;
- ❖ Jogos de destreza manual;

- 
- ❖ Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
 - ❖ Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal;
 - ❖ Terapia de orientação para a realidade;
 - ❖ Atividades de reminiscência;
 - ❖ Comemoração das estações do ano (orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes).

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

RECURSOS HUMANOS: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), Idosos.

DESTINATÁRIOS: Todos os utentes de apoio domiciliário e estrutura residencial para pessoas idosas.

DIAS/DURAÇÃO: 2 Vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

RESULTADOS ESPERADOS: Partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.

ATELIER DE CULINÁRIA

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

Esta atividade será desenvolvida através de:

- ❖ Criação de um livro de receitas (uma vez por mês é feito o levantamento de uma receita);
- ❖ Execução de compotas e doces;
- ❖ Confeção de bolinhos secos, biscoitos e bolos;
- ❖ Confeção de sumos e batidos naturais.

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

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

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

ATELIER DE DANÇA

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

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

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

DIAS/DURAÇÃO: dias de festas de aniversário, festas populares, com a duração de 30 minutos.

RESULTADOS ESPERADOS: manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

ATELIER DE EXPRESSÃO PÁSTICA

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

Estas atividades passam por:

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

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

RECURSOS HUMANOS: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos.

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD.

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

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

ATELIER DE EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO ORAL E CORPORAL

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

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

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

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

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

ATIVIDADE DE CINEMA

A decorrer na sala de atividades da IPSS.

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

ATIVIDADES LÚDICAS

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

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

ATIVIDADES DESPORTIVAS E JOGOS DE ANIMAÇÃO

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

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

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

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

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

ATIVIDADES SEMANAIS

Mês de Janeiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Atelier de estimulação cognitiva; - Jogos de perguntas e respostas (pode incluir música, objetos, cores entre outros estímulos)	- Idosos que podem deslocar-se à sala de atividades de cinema visionam um filme. Os mais dependentes fazem exercícios com bolas de esponja.	Decoração de frascos de vidro.	Visionamento de atividades já realizadas.	Decoração de molduras

Mês de Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Culinária (confeção de bolachas).	Jogos de mesa (dominó, cartas, xadrez).	Jogos com arcos.	Dança do balão.	Dia do conto (histórias relatadas pelos idosos).

Mês de Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Realização de flores de papel (boas vindas à Primavera).	Espaço música.	Caminhada.	Estimulação cognitiva em grupo.	Expressão corporal.

Mês de Abril

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Visionamento de um filme para os mais autónomos. Atividade de colagem em tela para os mais dependentes.	Atividade de música.	Culinária (confeção de um bolo).	Jogos de mesa.	Caminhada.

Mês de Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atelier de costura.	Visita à Igreja matriz de Ázere.	Espaço música.	Decoração de tela gigante.	Passeio pela aldeia/aldeias vizinhas.

Mês de Junho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Estimulação cognitiva em grupo.	Culinária (confeção de uma pizza).	Passeio à Sra. Da Ribeira.	Visionamento de um filme.	Passeio pela aldeia/aldeias vizinhas.

Mês de Julho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos tradicionais no exterior da Instituição.	Contos tradicionais na primeira pessoa.	Jogo do presente no exterior da IPSS (caixa de bombons).	Atividade de pintura.	Caminhada pela aldeia.

Mês de Agosto

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Visionamento de um filme.	Culinária.	Espaço música.	Jogo do "Chapéu-de-chuva".	Lanche no exterior da IPSS.

Mês de Setembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Culinária (confeção de uma tarte)	Estimulação cognitiva.	Decoração de objetos.	Expressão corporal.	Dança da colher com bola.

Mês de Outubro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos com bolas.	Culinária (confeção de bolachinhas).	Visionamento de um filme.	Espaço música.	Jogos tradicionais.

Mês de Novembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atividade musical.	Jogos tradicionais.	Culinária.	Decoração Natalícia.	Visionamento de filmes.

Mês de Dezembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Expressão plástica.	Preparação para a festa de Natal.	Preparação para a festa de Natal.	Preparação para a festa de Natal.	Preparação para a festa de Natal.

O plano de atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

ATIVIDADES EXTRA

Mês de Janeiro

6 de Janeiro – Dia de Reis – receber o grupo de cantares e presenteá-los com bolo rei.

11 de Janeiro – Dia do obrigado – fazer moldura aberta em cartolina e escrever “muito obrigado”. Registrar o momento com fotografias.

18 de Janeiro – Dia internacional do riso – registar fotograficamente os sorrisos dos nossos idosos.

Mês de Fevereiro

9 de Fevereiro – Carnaval – baile/desfile na Acuredepa.

14 de Fevereiro – Dia dos namorados – oferecer cravos vermelhos.

Mês de Março

8 de Março – Dia internacional da mulher – as mulheres da Acuredepa são apresentadas com uma flor.

19 de Março – Dia do Pai – oferta de uma caneta a todos os pais da Instituição.

21 de Março – Dia da Poesia – Passeia a um jardim acompanhado da leitura de um livro.

27 de Março – Páscoa – decorar cantinho alusivo ao período pascoal.

Mês de Abril

13 de Abril – Dia do beijo – distribuir beijos em esferovite realizados com a ajuda da animadora.

25 de Abril – colocar cravos vermelhos na Instituição fazendo alusão à data.

Mês de Maio

1 de Maio – Dia da Mãe – missa celebrada pelas irmãs do concelho de Tábua fazendo alusão a Maria.

13 de Maio – Visita ao Santuário da Sra. Da Ribeira acompanhado de um lanche campal.

Mês de Junho

10 de Junho – Dia de Portugal – visita ao castelo de Penedono.

18 de Junho – Dia do piquenique – lanche no jardim verde de Tondela.

Mês de Julho

7 de Julho – Dia mundial do chocolate – Visita ao Arte e Chocolate em Oliveira do Hospital.

Mês de Agosto

18 de Agosto – Lanche no Quota Máxima em Santa Comba Dão.

29 de Agosto – Dia do coração – campanha de sensibilização feita pelas enfermeiras da Acuredepa. Rastreio.

Mês de Setembro

11 de Setembro – Dia do bombeiro – pedir a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Tábua para uma ação de sensibilização na Acuredepa.

25 de Setembro – Dia mundial do sonho.

30 de Setembro – Comemoração do Dia Internacional do Idoso.

Mês de Outubro

1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso (antecipamos as comemorações para o dia 30 de Setembro) e da Música. Atuação do grupo de cavaquinhos nas instalações da Acuredepa acompanhado de lanche.

16 de Outubro – Dia mundial da alimentação – convidar um nutricionista para falar sobre a alimentação.

31 de Outubro – Dia das Bruxas – atividade a realizar nas instalações da Acuredepa com desfile pelas ruas da aldeia.

Mês de Novembro

11 de Novembro – Dia de São Martinho – magusto nas instalações da Acuredepa.

5 de Novembro – Dia do Cinema – ver um filme no palácio do gelo.

22 de Novembro – Dia de “dar uma volta” – passeio a São Pedro do Sul.

Mês de Dezembro

4 de Dezembro – Dia da bolacha – confeccionar bolachas e distribuir pelos idosos e colaboradores.

19 de Dezembro – Festa de Natal nas instalações da Acuredepa.

No decorrer do ano de 2016 a Acuredepa irá proporcionar mensalmente 1 refeição diferente de acordo com um prato tradicional português ou internacional. Está previsto a organização de um desfile de roupa nas instalações da Acuredepa com a participação dos idosos.

Elaboração de um calendário anual com a participação dos clientes da ERPI.

Em colaboração com a ajudante de fisioterapia anexamos planificação para 2016. O trabalho desenvolvido pela ajudante de fisioterapia tem sido uma mais-valia para a recuperação dos clientes da resposta social de ERPI e SAD.

CONCLUSÃO

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica da IPSS.

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

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

A Direção e a Equipa Técnica da ACUREDEPA esperam que o ano de 2016 seja mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.





ANEXO

**Planificação de atividades de
reabilitação física para 2016**



Planificação de Atividades de reabilitação Física Janeiro de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Feriado: Ano Novo
De 4 a 8	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros	Tratamentos de cinesioterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 11 a 15	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 18 a 22	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 25 a 29	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Fevereiro de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 5	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 8 a 12	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Carnaval	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 15 a 19	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 22 a 26	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
Dia 29	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 4		Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesiterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 7 a 11	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 14 a 18	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesiterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 21 a 25	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	. Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Sexta- feira Santa
Dia 28 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 4 a 8	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesiterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 11 a 15	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesiterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 18 a 22	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
Dia 25 a 29	Dia da Liberdade	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.



22

Planificação de Atividades de reabilitação Física Maio de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 6	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 9 a 13	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros ao domicílio. (clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 16 a 20	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
De 23 a 27	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.
Dia 30 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho, entre outros.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Junho de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 6 a 10	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Dia de Portugal
De 13 a 17	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 20 a 24	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	. Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 27 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagens e outros.	.Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha massagens e outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagens e outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Julho de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 4 a 8	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 11 a 15	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 18 a 22	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	. Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 25 a 29	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagens e outros.	.Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha massagens e outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagens e outros.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 8 a 12	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 15 a 19	Assunção da Nossa Senhora	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 22 a 24	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 29 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagens e outros.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Setembro de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 5 a 9	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 12 a 16	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 19 a 23	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 26 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagens e outros.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 10 a 14	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 17 a 21	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 24 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
Dia 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 7 a 11	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 14 a 18	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 21 a 25	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
Dia 28 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2016

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 5 a 9	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Imaculada Conceição	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 12 a 16	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Tratamentos de Cinesiterapia e outros, ao domicílio(clientes de S.A.D).	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
De 19 a 23	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.
Dia 26 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios ativos, treino de marcha, massagem e infra vermelho.