

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2018



❖ *Estrutura Residencial para Pessoas Idosas*

❖ *Centro de Dia*



Dra. Fátima Garcia

Novembro de 2017

«ACUREDEPA»
ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DEFESA E
PROPAGANDA DE ÁZERE
A DIREÇÃO

UM DIA QUANDO FOR VELHINHO

Um dia quando for idoso,
quero poder olhar para trás,
e sentir-me muito orgulhoso,
saber que fiz o que fui capaz.

Quero poder ter a certeza,
que fui um homem direito,
e no intimo da minha natureza,
poder dizer fui quase perfeito.

Um dia quando for velhinho,
quero recordar tudo o que fiz,
e poder sentar-me sozinho,
pensar como fui muito feliz.

Quero poder ter a certeza,
que minha vida não foi em vão,
para poder acabar em beleza,
sem ter vivido em solidão.



José Couto

INTRODUÇÃO

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a propriedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as atividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta a população idosa, também ela, é heterogénea e que cada idoso tem as suas características e é detentor de uma história de vida.

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 das 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 2018 a Dezembro de 2018.

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 2018

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
Workshop de malhas, rendas e costura	Ginástica / correio	Atividade religiosa / jogos de memória, puzzles	Preparação das máscaras de carnaval	Manicure e maquilhagem

Mês de Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colorir desenhos	Ginástica / correio	Atividade religiosa / histórias contadas pelos idosos	Piscina	Baile/ dança

Mês de Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Músicas tradicionais	Ginástica / correio	Atividade religiosa / realização de flores de papel	Visita a monumentos históricos	Sessão de provérbios, anedotas, adivinhas, contos...

Mês de Abril

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Workshop de culinária	Ginástica / correio	Atividade religiosa / visita á igreja Matriz de Ázere	Conhecimentos com a Internet	Jardinagem

Mês de Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Visita a aldeias vizinhas	Ginástica / correio	Atividade religiosa / jogos de orientação	Construção de instrumentos musica	Piscina

Mês de Junho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos ao ar livre	Ginástica / correio	Atividade religiosa / jogos de mesa	Músicas tradicionais	Ida á biblioteca

Mês de Julho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Piscina	Ginástica / correio	Atividade religiosa / jogos de tabuleiro	Passeio pedestre	Jardinagem

Mês de Agosto

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Visionamento de um filme.	Ginástica / correio	Atividade religiosa / jogos de memória	Ida ao jardim	Manicure e maquilhagem

Mês de Setembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Workshop de malhas, rendas e costura	Ginástica / correio	Atividade religiosa / apanha de folhas para o Outono	Cópia ou ditado	Piscina

Mês de Outubro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos de motricidade fina	Ginástica / correio	Atividade religiosa / jogos com bolas	Visita a monumentos históricos	Decorar o espaço para o dia das bruxas

Mês de Novembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais	Ginástica / correio	Atividade religiosa / cópia ou ditado	Decoração Natalícia	Jogo do vaivém

Mês de Dezembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Preparação para a festa de Natal	Ginástica / correio	Atividade religiosa / 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

Aula de educação física todas as terças-feiras das 11h às 12h.

Aula de natação 2 vezes por mês.

Mês de Janeiro

8 de Janeiro – Dia de Reis – comemoração do dia dos Reis

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de bolos reis 40€)

18 de Janeiro – Dia internacional do riso – registo fotográfico dos sorrisos dos nossos idosos

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de cartolinas 5€)

Mês de Fevereiro

13 de Fevereiro – Carnaval – baile de máscaras;

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de material 20€)

14 de Fevereiro – Dia dos namorados / dia da amizade – almoço á luz das velas com música romântica

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de velas 5€)

Mês de Março

8 de Março – Dia internacional da mulher – oferta de uma rosa ás mulheres da instituição;

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de flores 30€)

19 de Março – Dia do Pai – almoço na pizzeria com alguns pais da instituição;

(Previsão de custos para a atividade - almoço 60€)

21 de Março – Dia da Poesia – elaboração de um quadro com poesias ditadas pelos nossos idosos

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de material 2€)

Mês de Abril

1 de Abril – Páscoa – comemoração do dia da Páscoa;

7 de Abril – Dia mundial da saúde – caminhada pela saúde;

13 de Abril – Dia do beijo – chá e biscoitos beijinhos

(Previsão de custos para a atividade - biscoitos 15€)

25 de Abril – decoração do salão com cravos vermelhos.

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de material 10€)

Mês de Maio

1 de Maio – dia do trabalhador – visualização e identificação de imagens de ferramentas utilizadas em algumas profissões;

7 de Maio – dia da mãe – almoço na pizzeria com algumas mães da instituição;

(Previsão de custos para a atividade - almoço 70€)

10 de Maio – dia da Espiga – celebração do dia da espiga.

Mês de Junho

11 de Junho – Dia de Portugal – visita a um monumento (Viseu)

(Previsão de custos para a atividade - combustível 40€, entrada museu 20€)

19 de Junho – Dia do piquenique – piquenique em Tondela;

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

13 de Junho – Stº António – sardinhada no recinto da Acuredepa;

26 de Junho – São João

→ Santos populares (marcha na IPSS)

29 de Junho - São Pedro

Mês de Julho

9 de Julho – Dia mundial do chocolate – saída a Oliveira do hospital á Arte e Chocolate

(Previsão de custos para a atividade - combustível 20, lanche 30€)

26 de Julho – Dia mundial dos Avós – Comemoração do dia dos avós.

Mês de Agosto

21 de Agosto – festa de aniversário da instituição.

Mês de Setembro

11 de Setembro – Dia do bombeiro – presentear os bombeiros de Tábua com um cabaz elaborado pelos nossos idosos;

(Previsão de custos para a atividade - cabaz 20€)

28 de Setembro – dia do coração – Ação de sensibilização sobre a importância de uma boa alimentação realizada pela equipa de enfermagem.

Mês de Outubro

1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso – música ao vivo;

(Previsão de custos para a atividade - grupo 50€)

16 de Outubro – Dia mundial da alimentação – almoço vegetariano;

31 de Outubro – Dia das Bruxas – decoração do espaço

(Previsão de custos para a atividade - aquisição de material 5€)

Mês de Novembro

5 de Novembro – Dia do Cinema – ida ao centro cultural de Tábua ver um filme;

(Previsão de custos para a atividade - combustível 10€, bilhetes 20€)

12 de Novembro – Dia de São Martinho – magusto nas instalações da Acuredipa;

22 de Novembro – Dia de “dar uma volta” – visita a S. Pedro do Sul

(Previsão de custos para a atividade - combustível 30€)

Mês de Dezembro

4 de Dezembro – Dia da bolacha – lanche com bolachas confeccionadas pelos nossos idosos;

(Previsão de custos para a atividade - ingredientes 10€)

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

No decorrer do ano de 2017 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 2017. O trabalho desenvolvido pela ajudante de fisioterapia tem sido uma mais-valia para a recuperação dos clientes.

CONCLUSÃO

Este plano tem o intuito de programar estrategicamente a intervenção a desenvolver durante o ano de 2018 na Acuredepa.

Este plano de atividades não é estanque e estará sujeito a alterações em virtude de novos eventos/atividades ou programas que surjam durante o ano.

Poderão surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se a Direção assim o entender ou quando a direção técnica o julgar conveniente.

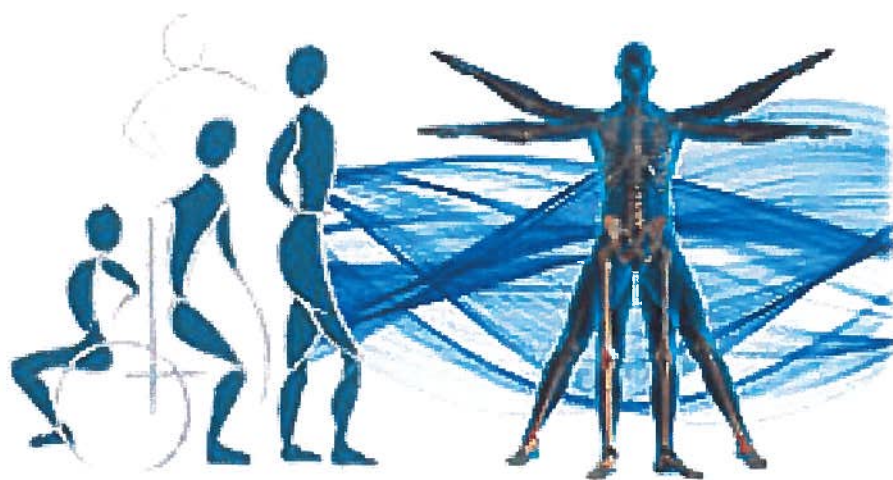
Assim, a ACUREDEPA pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho 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 2018 seja mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.



ANEXO

Planificação de actividades de reabilitação física para 2018





Planificação de Atividades de reabilitação Física Janeiro de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 8 a 12	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 15 a 19	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 22 a 26	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 29 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Fevereiro de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 5 a 9	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 12 a 16	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 19 a 23	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 26 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 5 a 9	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 12 a 16	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 19 a 23	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 26 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 9 a 13	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 16 a 20	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 23 a 27	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Maio de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 7 a 11	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 14 a 18	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 21 a 25	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 28 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Junho de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 4 a 8	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 11 a 15	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 18 a 22	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 25 a 29	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Julho de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 9 a 13	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 16 a 20	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 23 a 27	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 30 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 6 a 10	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 13 a 17	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 20 a 24	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 27 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Setembro de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 10 a 14	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 17 a 21	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 24 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 8 a 12	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 15 a 19	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 22 a 26	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 29 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 5 a 9	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 12 a 16	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 19 a 23	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 26 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2018

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 10 a 14	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 17 a 21	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 24 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.				