



PLANO SEMANAL DO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA - 2019

Fogaalves
Kauddy

09h00-10h00	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos idosos que necessitam de reabilitação
10h00-12h00	Reabilitação Individual em acamados	<u>Gerontomotricidade</u> (Atividade em Grupo)	Reabilitação Individual a idosos dependentes	<u>Circuito de Equilíbrio</u> (Atividade em Grupo)	Reabilitação Individual em acamados
12h00-13h00	Almoço				
13h00-13h30	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
13h30-16h15	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual
		Reabilitação Individual a idosos dependentes		Reabilitação Individual a idosos dependentes	
16h30-17h00	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				

Atividades	Descrição	Objetivos	Periodicidade	Duração
Gerontomotricidade - Ginástica em grupo	Trata-se de um programa de exercícios em grupo que integra o treino aeróbio, de força, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade.	Tem como objetivos motivar o idoso para prática dos exercícios; estimular a motricidade dos músculos e articulações, proporcionando maior coordenação; aumentar a força muscular; favorecer a circulação sanguínea; trabalhar os padrões do sistema respiratório; promover a socialização e estimular a autoconfiança e a autoestima.	Terça-feira (manhã)	<p>Aquecimento – 10 min.</p> <p>Exercícios de motricidade – 30 min.</p> <p>Alongamento/relaxamento – 5 min.</p>
Circuito de Equilíbrio – Exercícios de treino de equilíbrio	Trata-se de um programa de exercícios em forma de circuito, consiste em movimentos da cabeça, pescoço e olhos; controlo postural em várias posições (sentado, em apoio bipodal e unipodal, marcha de frente, de costas, marcha lateral, em flexão plantar e calcanhar); exercícios com olhos vendados e em superfícies instáveis. O grau de dificuldade será aumentado ao longo do treino. Os exercícios são planejados levando-se em consideração a	Tem como objetivos melhorar o equilíbrio; prevenir quedas em idosos; promover a socialização e estimular a autoconfiança e a autoestima, valorizar a prática da atividade física.	Quinta-feira (manhã)	<p>Aquecimento – 10 min.</p> <p>Exercícios de equilíbrio – 30 min.</p> <p>Alongamento/relaxamento – 5 min.</p>

Esquema
Dinâmico

Atividades	Descrição	Objetivos	Periodicidade	Duração
Reabilitação individual	<p>segurança dos idosos.</p> <p>Trata-se de um programa de prevenção e reabilitação individual. Após a realização de uma avaliação do histórico clínico, das incapacidades existentes e queixas são efetuados exercícios de mobilidade articular, de reforço muscular, alongamento, propriocepção, coordenação e equilíbrio, treino de marcha, com programas e materiais adequados a cada idoso e às suas limitações.</p>	<p>Tem como objetivos promover a independência nas AVD's; aumentar a capacidade funcional; normalizar tônus muscular; desenvolver o equilíbrio; aumentar a resistência física; inibir os padrões anormais de postura e estimular os normais e desenvolver a marcha.</p>	Diária (de acordo com a planificação)	30 a 45min.