



PLANO SEMANAL DO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA - 2022

Manuelle

Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
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 a utentes acamados	Reabilitação Individual com dependência leve	Reabilitação Individual a idosos dependentes	Reabilitação Individual com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes acamados
			<u>Circuito de Equilíbrio</u> (Atividade em Grupo)*		
12h00-13h00	Almoço				
13h00-13h30	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
13h30-16h00	Reabilitação Individual a idosos dependentes	Reabilitação Individual com dependência leve	Reabilitação Individual a idosos dependentes	Reabilitação Individual com dependência leve	Reabilitação Individual a idosos dependentes
16h15-17h00	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utente acamado

* Atividade realizada quinzenalmente

Atividades	Descrição	Objetivos	Periodicidade	Duração
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 segurança dos idosos.	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.	Quinzenal (Quarta-feira de manhã)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de equilíbrio – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.
Reabilitação individual	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, proprioceção, coordenação e equilíbrio, treino de marcha, com programas e materiais adequados a cada idoso e às suas limitações.	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.	Diária (cada utente tem uma frequência de 2 a 3 vezes por semana de acordo com as suas necessidades)	30 a 45min.