



PLANO SEMANAL DO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA - 2023

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including the name "Faculdade" and initials "afy".

Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
09h00-10h00	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos utentes que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos utentes que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos utentes que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos utentes que necessitam de reabilitação	Apoio no pequeno-almoço/Auxílio aos utentes que necessitam de reabilitação
10h00-12h00	Reabilitação Individual a utentes acamados	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a idosos dependentes	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes acamados
			Ginástica de Grupo		
			Circuito de Equilíbrio/Exercícios de Equilíbrio* (Atividade de grupo)		
12h00-13h00	Almoço				
13h00-13h30	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
13h30-16h00	Reabilitação Individual a utentes dependentes	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes dependentes	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes dependentes
16h15-17h00	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a utente dependentes	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utentes dependentes	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve

* Atividade realizada mensalmente

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 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.	Mensal (Quarta-feira de manhã)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de equilíbrio – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.
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.	Quarta-feira (manhã)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de motricidade – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.

Handwritten notes:
 19/12
 P. 19/12
 P. 19/12
 C. 19/12

<p>Reabilitação individual</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>	<p>Diária (cada utente tem uma frequência de 2 a 3 vezes por semana de acordo com as suas necessidades)</p>	<p>30 a 45min.</p>
--------------------------------	---	---	--	--------------------