



PLANO SEMANAL DO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA - 2019

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 em acamados	Gerontomotricidade (Atividade em Grupo)	Reabilitação Individual a idosos dependentes	Círculo de Equilíbrio (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 a idosos dependentes	Reabilitação Individual	Reabilitação Individual Reabilitação Individual a idosos dependentes	Reabilitação Individual
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)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de motricidade – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.
Círculo 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 planeados 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)	Aquecimento – 10 min. Exercícios de equilíbrio – 30 min. Alongamento/relaxamento – 5 min.

	segurança dos idosos.			
Atividades	Descrição	Objetivos	Periodicidade	Duração
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 (de acordo com a planificação)	30 a 45min.