

Doc. Nº 6-c



PLANO SEMANAL DO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA - 2025

[Handwritten signature]

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	Ginástica de Grupo com os Utentes de ERPI Ginástica de Grupo com os Utentes de Centro de Dia	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes acamados
12h00-13h00	Almoço				
13h00-13h30	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
13h30-16h00	Reabilitação Individual a utentes dependentes	Reabilitação Individual a utentes dependentes e com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes dependentes	Reabilitação Individual a utentes dependentes e com dependência leve	Reabilitação Individual a utentes dependentes
16h15-17h00	Avaliação/Reavaliação/Plano de tratamentos/Registo das Atividades				
16h15-17h00	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utente acamado	Reabilitação Individual a utentes com dependência leve

famílias
X

Atividades	Descrição	Objetivos	Periodicidade	Duração
Ginástica em grupo	<p><u>Circuito de Equilíbrio – Exercícios de treino de equilíbrio:</u> 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.</p>	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)	<p>Aquecimento – 10 min.</p> <p>Exercícios de equilíbrio – 30 min.</p> <p>Alongamento/relaxamento – 5 min.</p>
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)	<p>Aquecimento – 10 min.</p> <p>Exercícios de motricidade – 30 min.</p> <p>Alongamento/relaxamento – 5 min.</p>



<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, proprioceção, 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>
--------------------------------	--	---	---	--------------------