

Informação adicional...

Local: contexto institucional ou domiciliár;

Periodicidade: semanal (6ºf de manhã);

Duração: 45min–60min;

Modalidade: individual e/ou grupal.

Participação
GRATUITA



Parcerias:

- Rede Social de Espinho
- Respostas Sociais Concelhias

CAPACITAR MAIS

BPI SENIORES

REABILITAÇÃO
PSICOMOTORA

Contactos:



22 731 90 61



capacitarmais@cerciespinho.org.pt



<http://www.cerciespinho.org.pt>



<http://www.facebook.com/cerci.espinho>





A **Reabilitação Psicomotora** denomina um conjunto de procedimentos que permitem recuperar/ manter funções motoras e movimentos corporais, necessários para aumentar/manter o nível de autonomia e independência, por exemplo, nas atividades da vida diária como o alimentar-se, vestir-se e tomar banho.

Durante o processo de intervenção, recorre-se a um conjunto de **atividades motoras** que permitam mobilizar os diferentes membros do corpo, como a figura que se segue.



Também, por vezes, recorre-se a **técnicas** muito específicas para promover a saúde e o bem-estar que estão associadas a patologias clínicas próprias como o AVC, artrite reumatoide e traumatismo crânio-encefálico, conforme se segue.



Mobilização
passiva do ombro

Objetivos da Reabilitação Psicomotora

- Manutenção/ganho de amplitudes articulares/ força muscular;
- Promover coordenação oculo-manual, bilateral, e equilíbrio;
- Manter/Melhorar funções relativas à motricidade fina, designadamente destreza manual, dissociação interdigital, funções de preensão manual;
- Fomentar a sequenciação motora dos movimentos;
- Estimular um correto e adequado funcionamento dos sistemas circulatório, respiratório, digestivo e imunológico pela prática de sessões de movimento;

- Promover padrões de marcha adequados e reações de retificação, equilíbrio e extensão protetiva;
- Estimular funções cognitivas de nível superior como a flexibilidade cognitiva e memória.

A quem se destina?

A qualquer pessoa idosa porque:

O envelhecimento é uma etapa marcada por mudanças e transformações anatomo-fisiológicas, como perda de força muscular, amplitude de movimentos e alterações na coordenação dos movimentos, visíveis, por exemplo, na marcha.

A idosos que apresentem patologias como:

- Demência; de Parkinson e outras;
- Artrite Reumatoide;
- Artroses;
- Traumatismo crânio-encefálico;
- AVC;
- Tremor de repouso;
- Entre outras