



**Associação dos Deficientes Visuais de Itapeva e Região
"LUZ DA VISÃO"**

CNPJ – 04.810.983/0001-82

Declarada de utilidade Pública Municipal, em 20 de maio de 2002 sob Lei nº 1.794/2002.
Declarada de Utilidade Pública Estadual, em 26 de outubro de 2012 sob Lei nº 14.883/2012.
Registrada no CMDCA nº 011/2005, sob Decreto Municipal nº 3659/98.
Registrada no COMASI nº 014/2005 sob Decreto Municipal nº 3660/98.
Rua: Tatuí, 99 – Vila Aparecida – Itapeva / SP – 18401-120 Fone: (15) 3521-2417.
luzdavisao2001@gmail.com / cel. e WhatsApp (15) 99664-8940

Órgão Executor – Prefeitura Municipal de Itapeva	Processo nº
Programa/Serviço – Uma Nova Luz, Vendo a Vida de Outra forma.	Mês de referência – dezembro/2024.
Número de atendidos – 45	Público alvo – Deficientes Visuais e suas famílias.

No mês de dezembro, foram realizados exercícios de agachamento e relaxamento. No agachamento, dentre os seus inúmeros benefícios, podemos citar: fortalecimento, melhora da flexibilidade, mobilidade, etc. Com o treino de uma execução eficiente, há a estabilização do core para proteger a coluna durante o movimento. Assim, torna-se um exercício completo e muito eficiente. Sempre respeitando a individualidade de cada assistido.

Com o desenvolvimento da musculatura, você aprimora o controle motor, permitindo movimentos mais precisos e coordenados. Esse controle é fundamental para atividades que exigem equilíbrio e coordenação, contribuindo para uma mobilidade eficaz no dia a dia. Com o final do ano, foi proposto exercícios com a bola cravo, para poder proporcionar principalmente um relaxamento dos músculos e acalmar as tensões. Além de proporcionar benefícios como melhora da oxigenação, fortalecimento dos músculos das mãos e melhorar da circulação sanguínea. Dentre os movimentos com a bolinha cravo:

- Apertar a bolinha por três segundos e relaxar;
- Fazer pinça entre os dedos dos pés e a bola cravo;
- Deslizar a bolinha em uma mesa, fazendo com que ela vá da ponta dos dedos até os braços;
- Deslizar a bolinha pelas mãos e antebraço, massageando a região;
- Massageie a planta do pé com movimentos circulares;
- Realizar movimentos de vai e vem com a bolinha entre as mãos, mobilizando o ombro e tronco;
- Realizar movimentos circulares com a bolinha entre as mãos, melhorando a oxigenação.

Ao final do mês também realizamos a confraternização de equipe e assistidos, foi realizado a dança circular, coral, etc. Proporcionando momentos de descontração e relaxamento. E a equipe realizou reuniões para discussão do planejamento de atividade para o ano de 2025.



**Associação dos Deficientes Visuais de Itapeva e Região
"LUZ DA VISÃO"**

CNPJ – 04.810.983/0001-82

Declarada de utilidade Pública Municipal, em 20 de maio de 2002 sob Lei nº 1.794/2002.
Declarada de Utilidade Pública Estadual, em 26 de outubro de 2012 sob Lei nº 14.883/2012.
Registrada no CMDCA nº 011/2005, sob Decreto Municipal nº 3659/98.
Registrada no COMASI nº 014/2005 sob Decreto Municipal nº 3660/98.
Rua: Tatui, 99 – Vila Aparecida – Itapeva / SP – 18401-120 Fone: (15) 3521-2417.
luzdavisao2001@gmail.com / cel. e WhatsApp (15) 99664-8940

Pontos facilitadores – Sempre participativos durante as atividades, boa aceitação e receptividade da parte dos mesmos.

Pontos de estrangulamento – A grande demanda de atendimento com apenas um profissional da área.

Isabella Silva Camargo
ISABELLA SILVA CAMARGO
CREFITO 279540-F

Itapeva- SP, 01 de janeiro de 2024.





Associação dos Deficientes Visuais de Itapeva e Região "LUZ DA VISÃO"

CNPJ – 04.810.983/0001-82

Declarada de utilidade Pública Municipal, em 20 de maio de 2002 sob Lei nº 1.794/2002.
Declarada de Utilidade Pública Estadual, em 26 de outubro de 2012 sob Lei nº 14.883/2012.

Registrada no CMDCA nº 011/2005, sob Decreto Municipal nº 3659/98.

Registrada no COMASI nº 014/2005 sob Decreto Municipal nº 3660/98.

Rua: Tatuí, 99 – Vila Aparecida – Itapeva / SP – 18401-120 Fone: (15) 3521-2417.

luzdavisao2001@gmail.com / cel. e WhatsApp (15) 99664-8940

