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 – Julho/2023.**
Número de atendidos – 41	**Público alvo – Deficientes Visuais e suas famílias.**

Ao mês de julho, os assistidos realizaram exercícios de alongamentos em maior proporção que os meses anteriores, com objetivo da melhora da amplitude de movimento e flexibilidade da musculatura, o que consequentemente gera uma melhora tanto em outros exercícios propostos na fisioterapia quanto em atividades do cotidiano.

Devido ao aparecimento de assimetrias motoras e posturais, que é ocasionada na grande maioria dos deficientes visuais, as vezes pelo uso do guia (bengala) inadequado dos mais antigos da instituição ou dos mais novos assistidos, que podem ser leigos a algumas informações, quanto ao uso correto da mesma, ou até mesmo devido a uma postura inadequada adotada para conseguir um melhor campo de visão (aos baixa visão), foram realizadas bastante orientações e exercícios quanto à postura correta e exercícios que auxiliassem a musculatura comprometida.

Foram realizados exercícios, portanto para membros inferiores e superiores, tais como: rosca direta e alternada, tríceps testa, agachamentos, exercícios de adução e abdução, etc. E para fortalecimento do tronco e core: abdominais e pranchas. Os exercícios foram realizados utilizando os seguintes materiais: tatames, elástico extensor, halteres e step.

Além da orientação quanto a respiração e concentração durante a realização dos exercícios. Exigindo uma expiração forçada para melhora da ativação da musculatura profunda (Power House) e melhora da estabilização da região lombo-pélvica e uma inspiração de forma natural. E sempre se mantendo concentrado para realizar a contração da musculatura que deve ser trabalhada. E quando possível realizado a palpação da musculatura contraída pelos assistidos, para que eles pudessem ter um melhor feedback da contração correta.

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

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

Pontos de estrangulamento – Os horários estão sendo observados, visto que com um horário curto, não é possível ter um acompanhamento de forma estritamente individualizada, conforme a necessidade de alguns.

Isabella Silva Camargo

ISABELLA SILVA CAMARGO
CREFITO 279540-F

Itapeva- SP, 01 de agosto de 2023.





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



