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 – Agosto/2023.**
Número de atendidos – 45	**Público alvo – Deficientes Visuais e suas famílias.**

O mês de agosto, teve como objetivo fortalecimento e equilíbrio. As duas primeiras semanas foi dado início com atividades que trabalhassem todo o membro inferior, porém com um foco maior no fortalecimento, utilizando therabands, minibands e caneleiras. Exercícios em grupo, primeiramente com exercícios de flexão e extensão do joelho (com e sem resistência) agachamentos, elevação de calcanhares, etc.

Exercícios realizados no tatame, de forma individual, sentados e em decúbito (ventral e dorsal) com exercícios de elevação, flexão de quadril, abdução e adução de quadril, etc. Executando e aprimorando também o exercício de ponte, visto que é um exercício com inúmeros benefícios (melhorando a força muscular de glúteos e posteriores de coxa, melhorando a estabilidade de quadril e joelho, melhora da mobilidade da coluna vertebral e alongamento dos músculos iliopsoas e quadríceps)

As duas últimas semanas do mês, o foco foi o equilíbrio dos assistidos, como foi trabalhado o equilíbrio durante o primeiro semestre, em superfícies estáveis, no segundo semestre, foi utilizado o disco de equilíbrio, propondo uma dificuldade maior, visto que a superfície inflável propõe uma instabilidade, fazendo com que o corpo procure o equilíbrio.

Sempre respeitando a evolução e individualidade de cada um. Foi proposto inicialmente que todos tivessem o primeiro contato de forma tátil, para que eles pudessem sentir onde iriam pisar e depois cada um teve o contato em pé em cima do disco, de forma rápida para que pudessem ir adquirindo uma segurança, já que é uma superfície instável e nos próximos meses pudermos continuar evoluindo.

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, 04 de setembro 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



