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 5.289/2022.**
Programa/Serviço – Uma Nova Luz, Vendo a Vida de Outra forma.	**Mês de referência – Novembro/2023.**
Número de atendidos – 47	**Público alvo – Deficientes Visuais e suas famílias.**

O mês do novembro, utilizamos os seguintes materiais: therabands, bola suíça, minibands e caneleiras. Com seguintes objetivos principais: desenvolvimento da consciência corporal, melhorar o controle da respiração, reduzir eventuais dores (principalmente na coluna) e melhorar performance em atividades do dia a dia.

Com foco nos objetivos citados anteriormente, iniciamos o mês utilizando exercícios no tatame, fazendo o uso da bola suíça, trabalhando mobilidade de membros superiores e inferiores, coordenação motora e fortalecimento (com foco no fortalecimento abdominal). Realizaram exercícios em decúbito dorsal com a bola nos membros inferiores, exercícios com a bola entre as mãos e pernas e exercícios sentados na bola, realizando a mobilidade dos membros superiores e ao mesmo tempo trabalhando o equilíbrio de se manter na bola.

Durante o mês também foi realizado exercícios com caneleira, para fortalecimento dos membros inferiores, realizando exercícios sentado, para fortalecimento de quadríceps, em pé uni podal para fortalecimento de glúteo e quadril e exercícios em pé para fortalecimento de panturrilha. E nos braços utilizamos os minibands, fizemos o uso sentado, com braços para o alto e para baixo, em certo momento com foco em fortalecimento de ombro, bíceps e tríceps e em outro momento com foco em mobilização escapular e fortalecimento dos dorsais.

E ao final sempre proposto exercícios metabólicos, para melhora da circulação, principalmente para melhora do edema de mmii que alguns assistidos apresentam e alongamentos (membros superiores e inferiores) e exercícios respiratórios simples: respiração com lábios freno labial e inspiração e expiração profunda, realizados simultaneamente com a movimentação dos membros.

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

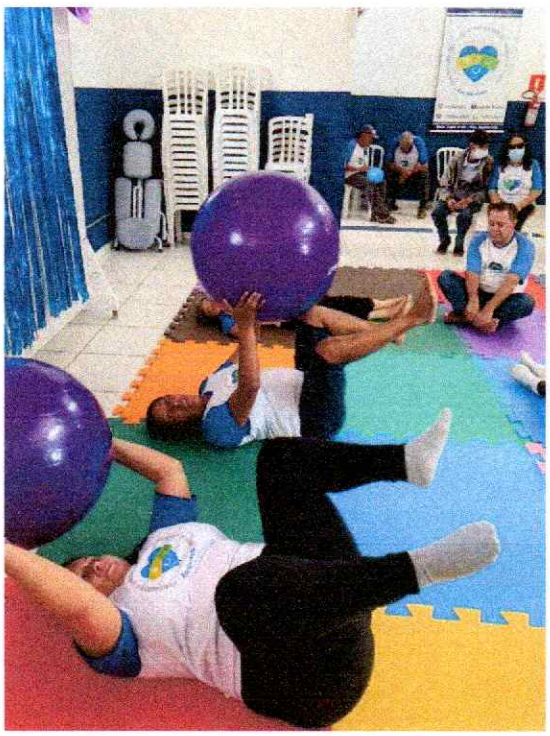
Pontos facilitadores – Sempre participativos durante as atividades, boa aceitação e receptividade da parte dos mesmos.

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 dezembro 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





