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 10995/2025.**
Programa/Serviço – Jornada para a Luz – Recomeçar.	**Mês de referência – junho/2026.**
Número de atendidos – 37	**Público alvo – Deficientes Visuais e suas famílias.**

Relatório de atividades de junho de 2026.

O mês de junho foi trabalhado o fortalecimento muscular, através do uso de caneleiras e halteres. O trabalho de fortalecimento com os assistidos visou desenvolver força dos membros superiores e inferiores, consequentemente gerando uma melhora do equilíbrio e estabilidade, maior independência funcional e prevenção de lesões. O aumento da força facilita o desenvolvimento de atividades do cotidiano e uma musculatura forte protege ossos e articulações, além de benefícios para a saúde como um todo, contribuindo para saúde óssea, controle de peso e prevenção de doenças crônicas.

Como utilizamos fortalecimento com halteres e caneleiras no decorrer dos anos, seguimos a forma de progressão gradual das cargas. O treinamento iniciou-se com pesos leves nos meses anteriores respeitando o condicionamento físico e as características individuais da pessoa. À medida que ocorreu adaptação, as cargas foram aumentadas progressivamente, garantindo a evolução da força muscular sem comprometer a segurança.

Para os membros superiores, foram executados movimentos de abdução (elevar os braços lateralmente) e adução (retorno dos braços à posição inicial, aproximando-os do tronco). Esses exercícios fortalecem músculos importantes, como o deltoide, trapézio e manguito rotador. Nos membros inferiores, foram realizados exercícios de flexão e extensão dos joelhos com a utilização de caneleiras. A extensão do joelho fortalece principalmente o músculo quadríceps, enquanto a flexão trabalha os músculos isquiotibiais. Além dessa movimentação, também foi realizado o fortalecimento através da isometria (contração muscular sem movimento articular).

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

Observações

Pontos de estrangulamento: A grande demanda de atendimentos dos assistidos devido à carga horaria e apenas um profissional da área.

Pontos positivos: Boa aceitação e receptividade dos assistidos, dispostos e animados a participar das atividades ofertadas.

Documento assinado digitalmente
gov.br
ISABELLA SILVA CAMARGO
Data: 01/07/2026 14:05:31-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

_____

ISABELLA SILVA CAMARGO
CREFITO 279540-F

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

RELATÓRIO FOTOGRÁFICO









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









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







