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

Durante o mês de setembro foi realizado exercícios para fortalecimento dos membros superiores e dando continuidade as atividades do mês passado (agosto) foi realizado exercícios com foco no equilíbrio. Utilizando os seguintes materiais: therabands, minibands, halteres, corda e tatames.

Foi trabalhado de forma mesclada, intercalando uma semana fortalecimento e a outra semana equilíbrio. Realizando exercícios unilaterais e bilaterais, para fortalecimento dos membros superiores, da musculatura do trapézio, deltoide, bíceps, tríceps e peitoral, com exercícios de elevação, abdução, adução, extensão e flexão.

Devido à dificuldade de mobilidade corporal e diminuição da amplitude de movimento, foram realizados exercícios com e sem movimentação articular, mesclando, portanto, durante os exercícios a contração isotônica e isométrica. E como sempre realizado, ao final de toda atividade realizamos os alongamentos ativos e ativos assistidos objetivando a melhora dessa amplitude e também buscando o relaxamento do musculo após o exercício.

Foi realizado atividade utilizando a corda, visto que o deficiente visual já tende a ter um déficit no equilíbrio, principalmente dinâmico, ainda mais quando realizado sem a guia, o que consequentemente acaba ocasionando uma certa insegurança. Os assistidos realizaram baseado nisso, uma atividade de marcha (um pé na frente do outro) em linha reta (corda) e sem a guia. Método de andar em que os dedos do pé de trás tocam o calcanhar do pé da frente a cada passo para melhora da marcha e equilíbrio.

Outra atividade realizada com base no equilíbrio, foi se equilibrar na ponta dos pés e em uma perna só, conforme a necessidade de cada um foi realizada com ou sem apoio e o tempo proposto incialmente foi 10s, porém cada um realizou no seu tempo, conforme seu déficit.

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, 02 de outubro 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





