

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

**Local:** contexto domiciliar;

**Modalidade:** individual ou familiar;

**Periodicidade:** semanal (2ª a 6ª feira);

**Duração:** 60 minutos p/ sessão;

**Intervenção:** max. 5 sessões.



## PARCERIAS:

- Rede Social de Espinho
- Respostas Sociais Concelhias

## CONTACTOS:

-  22 731 90 61
-  [umac@cerciespinho.org.pt](mailto:umac@cerciespinho.org.pt)
-  <http://www.cerciespinho.org.pt>
-  <http://www.facebook.com/cerci.espinho>



PRÉMIO FIDELIDADE  
**COMUNIDADE**  
Para que a vida não pare

## Unidade Móvel de Apoio à Comunidade



### U.M.A.C.

---

**Intervenção Psicomotora e  
Sensorial  
Treino de Atividades da Vida  
Diária e Instrumentais**

---



 **Intervenção gratuita em**  
 **tempos de COVID-19**

## O QUE É A INTERVENÇÃO PSICOMOTORA E SENSORIAL?

As intervenções psicomotora e sensorial denominam um conjunto de procedimentos que permitem recuperar/ manter funções motoras e sensoriais;

A referida intervenção auxiliará no treino das atividades da vida diária (AVD's) como o alimentar-se, vestir-se e tomar banho e nas atividades da vida diária instrumentais (AVDI's) como limpeza da habitação e toma de medicação.



## QUAIS SÃO OS OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO?

- Manutenção/ganho de amplitudes articulares/ força muscular;
- Promoção de coordenação oculo-manual, bilateral, e equilíbrio estático e dinâmico;
- Manter/Melhorar funções relativas à motricidade fina;
- Fomentar a sequenciação motora dos movimentos;
- Promover padrões de mobilidade funcional adequados;
- Estimular um correto e adequado funcionamento dos sistemas circulatório, respiratório, digestivo e imunológico pela prática de sessões de movimento;
- Estimular funções sensoriais;
- Manter/Promover autonomia e independência ao nível das AVD's e AVDI's.

## A QUEM SE DESTINA?

Uma vez que o envelhecimento é marcado por mudanças e transformações anátomo-fisiológicas, como perda de força muscular amplitude de movimentos, alterações na coordenação dos movimentos bem como funções sensoriais, serão priorizados idosos que:

- Apresentem défices ao nível da mobilidade funcional;
- Apresentem dificuldades no que respeita à participação nas AVD's e AVDI's;
- Apresentem alguma patologia músculo-esquelética ou neurológica específica;
- Não usufruam de qualquer tipo de intervenção;
- Estejam motivados e interessados para participar na intervenção;
- Tenham mais que 65 anos de idade;
- Sejam encaminhados por entidades competentes ou comunidade

