

Põe-te a Mexer em Casa



Objetivos

O projeto **Põe-te a Mexer em Casa** tem como objetivo a melhoria da condição de saúde das pessoas idosas através do aumento do seu nível de atividade física.

A quem se dirige

Pessoas com mais de 65 anos que apresentam dependência leve a moderada e já não conseguem sair de casa sozinhas.

Atividades Realizadas

O Fisioterapeuta realiza uma primeira visita domiciliária para avaliar as necessidades individuais e/ou ambientais que permitam definir um programa de exercícios personalizado e adaptado. São definidos objetivos com o utente e cuidadores, estabelecendo-se um programa diário de exercícios. É dada particular atenção à motivação para a prática regular de exercício físico através da implementação de estratégias cognitivas e comportamentais que promovem a adesão ao comportamento.