



Cuidar dos que cuidam...



Módulo V | 9 de Dezembro de 2010

Estar Ocupado é estar Estimulado

Colaboração com a Universidade de Évora:
Ana Brito e Elisete Nascimento (Alunas do Curso de Reabilitação Psicomotora)



Centro de Saúde de Évora
Cuidados na Comunidade





Apresentação



Estar ocupado é estar estimulado

Actividades de ocupação e de lazer...Quais?

Exemplos: Exercício físico, jogar às cartas, conversar, fazer trabalhos manuais, etc...

Porque é importante estar ocupado?

Estar ocupado tem muitos benefícios para a Saúde Física e Mental. Estar ocupado é estimulante.

Objectivo desta sessão: Estimular o cuidador pelo movimento e o exercício físico e reflectir sobre os benefícios da actividade física na vida do cuidador



O MOVIMENTO E O EXERCÍCIO FÍSICO

Reabilitação Psicomotora

Movimento

Corpo

Mente

Afectos



IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO E DA ACTIVIDADE FISICA NO CORPO E NA MENTE

Ajuda a controlar o peso



Previne as doenças cardiovasculares



Ajuda a Controlar a postura e a flexibilidade



Mantêm os ossos e os músculos saudáveis

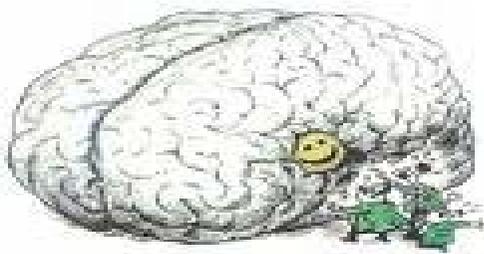
Diminui as dores musculares e articulares (dores de costas...)



IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO E DA ACTIVIDADE FISICA NO CORPO E NA MENTE

Ajuda a ter energia e vitalidade.

Estimula a concentração e a memória.



Favorece a socialização.



Reduz a ansiedade e o stress, e conseqüentemente melhora o sono.

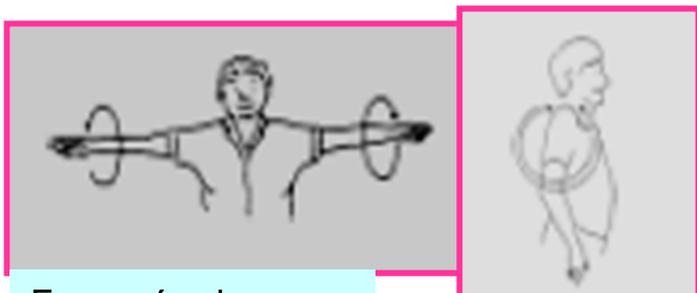


Melhora o auto-conhecimento e a auto-estima.



EXERCÍCIO: MOVIMENTOS E EXERCÍCIO FÍSICO

1º



Fazer círculos com os braços 3x

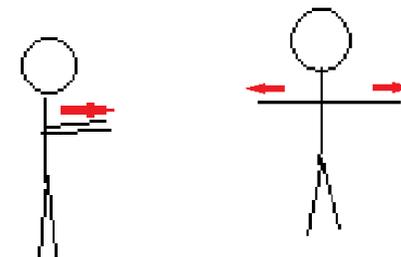
Rodar os ombros 3x

2º



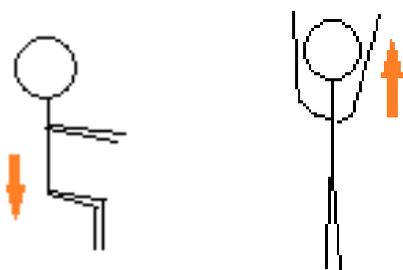
Andar com diferentes amplitudes de passo

3º



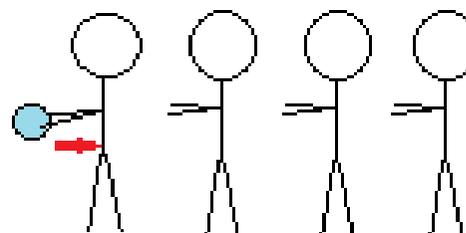
com os pés juntos, inclinar o corpo para a frente e para os lados 3x

4º



Agachamentos seguido de alongamentos em cima. Quem tiver sentado inclina o corpo para a frente e alonga em cima 3x

5º



Em fila indiana, passar uma bola da frente para trás pela direita e de trás para a frente pela esquerda 2x



EXERCÍCIO: MOVIMENTOS E EXERCÍCIO FÍSICO

6º



Levantar o joelhos alternadamente 2x



Levar as mãos aos joelhos 2x

7º



Levantar os calcanhares 3x

**ESTAR OCUPADO E
FAZER EXERCICIO
FISICO É
ESTIMULANTE**



Manter-se ocupado é muito importante para a sua estimulação física e mental :

“Pois o mais importante não é viver muito, mas sim viver bem.”



Sessões temáticas de suporte e informação

Quintas-Feiras 3/3 SEM
16h

❖ **Módulo I** | 16 de Setembro
A vida do Cuidador – *Princípios básicos*

❖ **Módulo II** | 7 de Outubro
O Cuidador e o seu doente na
Comunidade

❖ **Módulo III** | 28 de Outubro
Mais vale prevenir que remediar
– Acidentes domésticos

❖ **Módulo IV** | 18 Novembro
Como poderei gerir o stress?

❖ **Módulo V** | 9 de Dezembro
Estar ocupado é estar estimulado

❖ **Módulo VI** | 6 de Janeiro
SOS Ajuda Primeiros socorros

❖ **Módulo VII** | 24 de Janeiro
É impossível não comunicar

❖ **Módulo VIII** | 17 Fevereiro
Como lidar com a Depressão

❖ **Módulo IX** | 10 de Março
Como lidar com a Demência





CONTACTO

CANTINHO DO CUIDADOR
CENTRO SAUDE ÉVORA
EQUIPA DA COMUNIDADE
266760010

cantinhodocuidadorevora@gmail.com

Cuidar dos que cuidam...

