

	FISIOTERAPIA – ENTREGA SEMANAL 2
	<p style="text-align: center;">PROJETO: Educação em Saúde e Epidemiologia</p> <p>DOCENTES: Colegiado de Fisioterapia</p>
Nome: Andressa Nobre Rocha, Diláimi Da Silva Lopes Pozzobon e Luz Gabriela Cabral Ferreira	
Atividade: Desenvolver a estrutura da ação	

A atividade pode ser realizada em grupos de até 3 alunos(as).

- Tipo de atividade (palestra, workshop, dinâmica)

Vai ser feito uma dinâmica juntamente com o grupo.

- Como será desenvolvida a atividade

Primeiro vamos nos apresentar, falar nosso nome, curso e universidade em que estudamos. Depois vamos fazer alguns aquecimentos de respiração profunda para ajudar os pacientes a se concentrarem e relaxarem. Logo após, faremos alguns alongamentos para ajudar na flexibilidade e exercícios para aliviar a tensão das costas. Aí encerraremos nosso projeto agradecendo a participação de cada um.

- Tempo da atividade

Nosso tempo para apresentação é de 30 minutos onde vamos fazer 5 minutos de apresentação, 5 minutos para fazer os aquecimentos, 10 minutos de alongamento e 10 minutos de exercícios. Onde os alongamentos vão ser 6 alongamentos: 1- Coloque a mão sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo. 2-Puxe a cabeça com uma das

mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.3- Faça um movimento giratório com a cabeça primeiro sentido horários e depois sentido anti-horário.4- Com as pernas paralelas e semiflexionadas pressione o cotovelo em direção ao corpo. 5- Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado. 6- Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, leve levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral. Depois iremos fazer exercícios que vão ser: Gato e vaca; Roll Down; Superman; Side Leg Lifts. Cada exercício vai ser adaptado conforme a necessidade individual de cada paciente.

- **Preparo do material a ser apresentado aos pacientes**

Vai ser usado os colchonetes e bastão.