

**FICHA DE AVALIAÇÃO DO MODELO DE INTERVENÇÃO****Relaxamento**Nome: Joel

Pretende-se avaliar três domínios em todas as sessões: percepção de bem-estar (inclui uma escala de relaxamento e uma escala de tensões corporais), frequência cardíaca e posturas.

Na grelha seguinte deve ser preenchida a data de cada sessão.

Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5
08/09/2022	12/09/2022	15/09/2022	19/09/2022	22/09/2022
Sessão 6	Sessão 7	Sessão 8	Sessão 9	Sessão 10
26/09/2022	29/09/2022	03/10/2022	06/10/2022	10/10/2022

**I – Perceção de bem-estar****A. Escala de relaxamento**

O aprendente deve indicar como se sente através da escala de bem-estar (Figura 1 - que se encontra no final do documento), e o técnico deve preencher a tabela 1 de acordo com a seguinte legenda:

0. Extremamente tenso
1. Muito tenso
2. Alguma tensão
3. Pouco relaxado
4. Relaxado
5. Muito relaxado

Escala de bem-estar	Início da sessão						Fim da sessão					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Sessão 1					X							X
Sessão 2					X						X	
Sessão 3					X				X			
Sessão 4				X							X	
Sessão 5			X						X			
Sessão 6				X								X
Sessão 7				X								X
Sessão 8					X							X
Sessão 9					X							X
Sessão 10				X								X

Tabela 1 – Registo de bem-estar

### B. Escala de tensões corporais

No início da sessão o aprendente deve preencher na imagem (Imagem 1 – que se encontra no final do documento) os segmentos corporais onde sente maior tensão. O técnico deve preencher a tabela 2 com as zonas corporais identificadas pelo aprendente no desenho do corpo.

Tensões corporais	Início da sessão	Fim da sessão
Sessão 1	Braços e ombros	Não tem registo de tensões
Sessão 2	Pescoço	Peito e barriga (na respiração)
Sessão 3	Membros inferiores (zona inferior)	Braços (zona posterior)
Sessão 4	Ombros	Não tem registo de tensões

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 014/00
---	--	-------------

Sessão 5	Pés	Pés (mas menos tensão)
Sessão 6	Peito	Não tem registo de tensões
Sessão 7	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões
Sessão 8	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões
Sessão 9	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões
Sessão 10	Não tem registo de tensões	Não tem registo de tensões

**Tabela 2** – Registo de tensões corporais

## II. Frequência Cardíaca (batimentos por minuto - bpm)

Aplicar o medidor da tensão arterial e registar no início e no fim da sessão a frequência cardíaca (batimentos por minuto).

Frequência Cardíaca	Início da sessão	Fim da sessão
Sessão 1	72	80
Sessão 2	79	69
Sessão 3	80	87
Sessão 4	77	72
Sessão 5	83	86
Sessão 6	75	70

Sessão 7	71	70
Sessão 8	75	67
Sessão 9	66	53
Sessão 10	80	65

**Tabela 3** – Registo da frequência cardíaca

### III – Posturas de Flexibilidade

Por meio da observação direta do aprendente, o técnico deverá colocar uma cruz, na tabela 4, de acordo com a facilidade/conforto na execução das posturas:

**1** – Difícil;

**2** – Médio;

**3** – Fácil.

Posturas de flexibilidade:

**A** – Hélice;

**B** – Joelho no chão;

**C** – Barbatana;

**D** – V invertido;

**E** – Contra a parede

As posturas encontram-se descritas no quadro 1.

Posturas	Lado esquerdo			Lado direito			Posturas	Lado esquerdo			Lado direito				
	1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3		
<b>Sessão 1</b>	A	X			X		<b>Sessão 6</b>	A	X			X			
	B	X			X			B		X			X		
	C		X			X			C			X			X
	D		X			X			D		X			X	
	E	X				X			E			X			X
<b>Sessão 2</b>	A		X			X	<b>Sessão 7</b>	A		X			X		
	B	X				X			B	X			X		
	C		X			X			C		X			X	
	D		X			X			D		X			X	
	E		X			X			E			X			X
<b>Sessão 3</b>	A	X				X	<b>Sessão 8</b>	A		X			X		
	B		X					X		X			X		
	C		X					X			X			X	
	D		X					X			X			X	
	E		X					X				X			X
<b>Sessão 4</b>	A		X				X	<b>Sessão 9</b>	A		X			X	
	B		X				X			X			X		
	C		X				X				X			X	
	D		X				X				X			X	
	E		X				X					X			X
<b>Sessão 5</b>	A	X				X	<b>Sessão 10</b>	A		X			X		
	B	X				X			B	X			X		
	C		X					X			X			X	
	D		X					X			X			X	
	E			X				X				X			X

Tabela 4 – Registo de execução de posturas

A	Hélice		<p>Deitado de decúbito dorsal, levantar o membro inferior direito em extensão, com ajuda das mãos. O membro inferior esquerdo terá de permanecer em extensão no solo.</p> <p>Efetuar o mesmo processo com o membro inferior esquerdo.</p>
B	Joelho no chão		<p>Deitado de decúbito dorsal, com os membros superiores em extensão no solo perpendicularmente ao tronco. Levantar o joelho do membro inferior direito e colocando-o no solo do lado oposto.</p> <p>Efetuar o mesmo processo com o membro inferior esquerdo.</p>
C	Barbatana		<p>Deitado em decúbito ventral, manter o membro inferior e superior esquerdo em extensão. Fletir o joelho do membro inferior direito colocando o calcanhar sobre a nádega direita, segurando o pé com a mão direita.</p> <p>Repetir o mesmo processo com o lado oposto.</p>
D	V invertido		<p>De pé, com os membros inferiores em abdução, ligeiramente mais afastados em relação ao nível dos ombros. Baixar o tronco de forma a tocar no pé direito com as mãos em sobreposição.</p> <p>Efetuar o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.</p>
E	Contra a parede		<p>De pé, colocar ambas as mãos, o joelho e o pé direitos junto a uma parede. O membro inferior esquerdo terá de permanecer em extensão para trás com o calcanhar no solo.</p> <p>Repetir o mesmo processo com o lado oposto.</p>

Quadro 1 - Descrição das posturas.

A figura deve ser impressa e plastificada, de forma a ser utilizada em todas as sessões.



Figura 1 - Escala de bem-estar

A imagem do corpo deve ser impressa e plastificada, de forma a ser reutilizada em todas as sessões, efetuando-se o preenchimento com caneta de feltro.

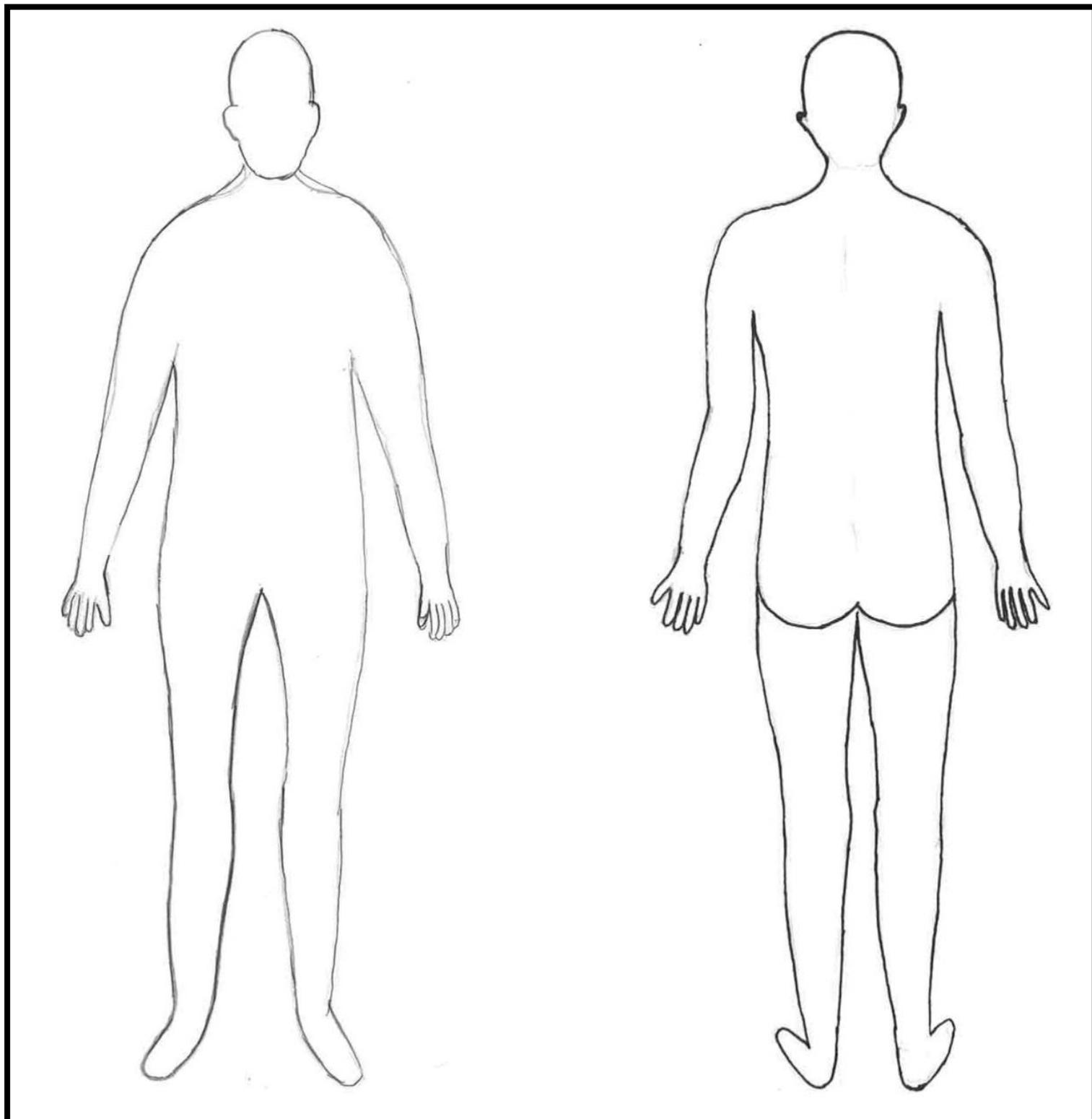


Imagem 1 – Desenho do corpo