



DRA. TÁSSIA TUAN
FISIATRIA

PROGRAMA MOVA-SE

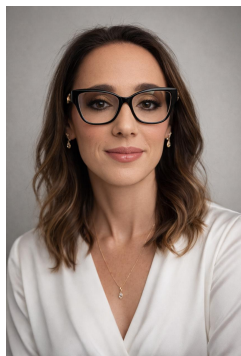
Educação em Dor, Movimento e Bem-Estar para a Terceira Idade
Proposta de palestra e vivência para instituições de longa permanência • Taubaté-SP

Uma proposta de cuidado para quem cuida

Sabemos o quanto a rotina de uma instituição de longa permanência é intensa e o quanto o bem-estar dos residentes depende de uma equipe atenta e de parcerias de confiança. O Programa MOVA-se nasce dessa percepção: uma vivência prática e acolhedora, pensada especificamente para pessoas idosas, unindo conhecimento médico, cuidado integrativo e movimento seguro.

É também uma oportunidade de apresentar meu trabalho como médica fisiatra especializada em dor e reabilitação, com a proposta de acompanhamento contínuo dos residentes que necessitem de avaliação e tratamento especializado.

SOBRE A ESPECIALISTA



Dra. Tássia Soldi Tuan

Médica Fisiatra • CRM-SP 183.393 • RQE 138220

Médica especialista em Medicina Física e Reabilitação, com atuação dedicada ao tratamento da dor e à reabilitação funcional. Atua com foco em educação em dor, prevenção da dor crônica e promoção de qualidade de vida e autonomia no envelhecimento.

Os três pilares da vivência

O encontro tem duração aproximada de 2 horas e reúne três abordagens complementares, conduzidas por uma equipe multiprofissional:

01**Educação em Dor e Saúde no Idoso — Dra. Tássia Tuan**

Palestra sobre como a dor crônica se instala, mitos e verdades sobre o envelhecimento, e orientações práticas de prevenção e autocuidado, com linguagem acessível para os residentes.

02**Respiração, Meditação e Óleos Essenciais**

Vivência breve conduzida por enfermeira especializada em cuidados integrativos, com técnicas de respiração e meditação guiada associadas ao uso de óleos essenciais, promovendo relaxamento e bem-estar.

03**Mobilidade em Movimento**

Bloco de exercícios simples e seguros de mobilidade, conduzido por educadora física, estimulando o movimento funcional respeitando os limites de cada residente.

Roteiro sugerido — cerca de 2 horas

O tempo pode ser ajustado conforme a rotina e o perfil dos residentes de cada instituição.

00:00 – 00:10	Acolhida e abertura <i>Equipe MOVA-se</i> Boas-vindas aos residentes e apresentação da proposta do encontro.
00:10 – 00:45	Educação em dor e saúde no idoso <i>Dra. Tássia Tuan</i> Conversa sobre prevenção da dor crônica, mitos sobre envelhecimento e orientações práticas do dia a dia.
00:45 – 01:05	Respiração, meditação e óleos essenciais <i>Enfermeira integrativa</i> Prática breve e guiada de respiração e meditação, associada ao uso de óleos essenciais.
01:05 – 01:40	Mobilidade em movimento <i>Educadora física</i> Exercícios simples de mobilidade, adaptados e seguros para os residentes.
01:40 – 02:00	Encerramento e acolhimento individual <i>Equipe MOVA-se</i> Espaço para dúvidas, orientações pontuais e apresentação da possibilidade de acompanhamento contínuo.

PARA A INSTITUIÇÃO

- **Cuidado ampliado** — ação de valorização do bem-estar dos residentes, sem custo de estrutura para a instituição.
- **Equipe multiprofissional** — abordagem que soma conhecimento médico, cuidado integrativo e movimento em um único encontro.
- **Continuidade** — possibilidade de encaminhamento e acompanhamento individualizado para residentes com queixas de dor.
- **Flexibilidade** — datas e formato flexíveis, adaptados à rotina e ao espaço disponível da casa de repouso.

Vamos agendar essa vivência?

Será um prazer levar o Programa MOVA-se até sua instituição.

Dra. Tássia Soldi Tuan — Médica Fisiatra

WhatsApp: (12) 99774-9961

Instagram: @dratassiatuan

www.dratassiatuan.com.br

Taubaté-SP