



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

ERPI I | ERPI II

Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II

2018



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

O presente Plano Anual de Atividades pretende ser um instrumento de gestão e enquadramento das atividades dirigidas à terceira idade. No apoio à população idosa a Instituição tem as respostas de Estrutura Residencial Para Idosos I, Estrutura Residencial Para Idosos II, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

A Estrutura Residencial Para Idosos I e a Estrutura Residencial Para Idosos II são respostas com capacidade para 95 e 15 utilizadores respetivamente. A resposta de Centro de Dia com capacidade para 20 clientes, e por fim a resposta de Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 20 clientes. Estas últimas não são contempladas neste Plano Anual de Atividades de 2018.

A equipa de trabalho é multidisciplinar e pretende dinamizar atividades que vão ao encontro das necessidades específicas do cliente. Com a realização deste plano é dado a conhecer a dinâmica interventiva da Instituição, assim como as propostas de atividade para o ano de 2018.

As atividades são planeadas mediante um conjunto de objetivos previamente estabelecidos que vão ao encontro do plano individual de cada cliente. A realização destas atividades visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, respeitando sempre as crenças, valores, saberes e culturas de cada um. O enfoque desta intervenção é promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social.

As atividades estão divididas em diferentes áreas e a frequência com que são desenvolvidas vai ao encontro das necessidades, interesses e histórias de vida de cada Cliente. Estas são: Área Intelectual; Área Social e Espiritual; Área Lúdico-Recreativa; Área das Expressões; Área Motora/Física e Comemorativas.

O Plano Anual de Atividades contempla inúmeras atividades planeadas mensalmente.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

A planificação e o registo das atividades serão feitos num modelo próprio mensal SS.027.02, registo diário da atividade no modelo SS.028.01 (ASC) e no proc. Informático (TO e FT). O Plano Anual de Atividades é preenchido num modelo próprio para o efeito, Q.014.02, onde constam os seguintes itens: Área de Intervenção, Atividade, Objetivos gerais; Recursos; Resposta Social; Calendarização e Destinatários. A avaliação das atividades é feita diariamente seguida a cada atividade, ou em caso de impossibilidade no final do dia, na ficha de registo de atividade. Esta calendarização poderá ser mais detalhada no plano de atividades mensal, sendo introduzidas/alteradas atividades não previstas. No registo das atividades é contemplado: a data, local, designação da atividade e sua descrição, afetação dos recursos (materiais), a respetiva avaliação, o registo de presenças dos clientes e observações. A avaliação é uma parte fundamental para toda e qualquer atividade, pois através dela é possível conhecer os resultados e melhorar situações indesejáveis. Esta avaliação será feita através da observação direta e do nível de desempenho do cliente.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos			Resp. Social		Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais	Financeiros	ERPI I	ERPI II		
Intelectual	Estimulação	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o raciocínio; Desenvolver a atenção e concentração; Proporcionar a partilha de experiências; Relembrar hábitos, costumes e vivências; Incutir o respeito pelas diferentes opiniões; Estimular a capacidade argumentativa. 	Animadores	Mesa; Cadeiras; Lápis; Borracha; Folhas; Computador.	20€	X	X	Todos os meses.	clientes com potencialidades e interesse.
	Estimulação Cognitiva/Sensorial/motora	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a capacidade de comunicação/interação; Estimular as funções mentais/cognitivas (memória, evocação, atenção, linguagem, orientação, cálculo); Treinar a motricidade (global e fina); Manter/ melhorar mobilidade articular e muscular; Estimular a coordenação motora; Estimular a coordenação oculo-manual; Melhorar a qualidade de vida e bem-estar; 	Terapeuta Ocupacional	Imagens; Figuras geométricas; Folhas; Lápis; Mesas; Cadeiras; Cartões.	20€	X		Todos os meses.	clientes com défices cognitivos e sensoriais e tenham interesse em participar.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

	Snoezelen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a capacidade de iniciativa e escolha; ▪ Estimular as competências sensoriais, proprioceptivas e cognitivas remanescentes; ▪ Proporcionar experiências multissensoriais através dos sentidos primários; ▪ Promover o relaxamento. 	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>snoezelen</i> ; Material sensorial;	120€	X	X	Todos os meses.	clientes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.
Social e Espiritual	Momento de Oração	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar a participação ativa; ▪ Valorizar hábitos e vivências; ▪ Promover a valorização pessoal e espiritual; ▪ Expressar a fé. 	Pároco - Animadores - Assistente Social - AAD	Sistema de som; Guitarra; Cadeiras; Utensílios religiosos.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses.	clientes com potencialidades e interesse.
Lúdico-Recreativa	Jogos de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar o espírito de grupo; ▪ Promover momentos de convívio e bem-estar; ▪ Estimular a atenção e concentração. 	Animadores - Assistente Social	Jogos; Mesas; Cadeiras.	Sem custos adicionais	X	-	Todos os meses.	clientes com potencialidades e interesse.
	Bingo adaptado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a atenção e concentração; ▪ Estimular a memória auditiva e visual. 	Animadores	Cadeiras; Ipad; Cartões; Marcadores.	Sem custos adicionais	X	X	abril e maio	clientes com potencialidades e interesse.
	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar a interação social; ▪ Promover hábitos, costumes e vivências. 	Animadores - AAD - Assistente Social	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica;	250€	X	X	fevereiro; março; abril; maio; junho; julho; agosto e setembro	clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada; clientes com potencialidades e



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

									interesse.	
Expressões	Expressão Plástica		<ul style="list-style-type: none"> Estimular a motricidade fina; Treinar a coordenação oculo-manual; Estimular a concentração e a atenção; Desenvolver a criatividade; Promover o contato com diferentes materiais e técnicas; Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados. 	Animadores	Materiais de desgaste (tintas, colas, papel...)	150€	X	-	Todos os meses	clientes com potencialidades e interesse.
	Expressão Musical	Tarde Musical	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a coesão de grupo; Promover a interação; Estimular a atenção e a concentração; Fomentar o sentido rítmico e melódico; Estimular o convívio e momentos de lazer; Reviver emoções passadas; Promover a verticalização; Desenvolver a consciência corporal; Melhorar a postura; Treinar transferências de peso; Estimular mobilidade motora. 	Animadores - Fisioterapeuta - Terapeuta Ocupacional - Assistente Social	Instrumentos musicais; Cadeiras; Mesa; Folhas; Sistema de som.	Sem custos adicionais	X	X	março; julho e agosto	clientes com potencialidades e interesse.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

		Atividade Musical	<ul style="list-style-type: none"> Promover a redução do estado de agitação; Estimular a atenção; Promover a interação; Permitir a (re) aquisição da identidade; Estimular a criatividade e a capacidade de improvisação. 			X	X	Todos os meses	clientes com interesse.	
Motora/Física	Atividade Física		<ul style="list-style-type: none"> Promover amplitudes de movimento; Evitar o sedentarismo; Fomentar a proatividade; Desenvolver hábitos de exercício físico; Incutir o espírito de competitividade; Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma. 	Animadores	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas; Boccia.	350€	X	X	Todo o ano	clientes independentes e clientes com dependência ligeira e que tenham interesse em participar.
	Classes da Mobilidade		<ul style="list-style-type: none"> Manter/ melhorar mobilidade articular e muscular; Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; Melhoria da coordenação motora; Evitar atrofia muscular; Melhoria da função respiratória e cardíaca; Manter/ melhorar funcionalidade e autonomia; Promover capacidade 	Fisioterapeuta	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses	clientes com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

		<ul style="list-style-type: none"> visuomotora e equilíbrio; Melhorar postura sentada; Reduzir o risco de queda; Estimular a atenção na tarefa. 							
	Reabilitação/Manutenção física	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar as competências motoras; Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos moles); Melhorar a qualidade de vida e bem-estar; Manter e incentivar funcionalidade e autonomia; Melhorar a função respiratória; Dar resposta a situações álgicas agudas; Prevenir agravamento de alterações posturais; Melhoria de equilíbrio e propriocepção reduzindo o risco de queda. 	Terapeuta Ocupacional - Fisioterapeuta	Equipamento de reabilitação (roldanas, pedaleira, pesos, termoterapia, crioterapia...)	70€	X	X	Todo o ano	clientes acamados. clientes com patologias músculo-esqueléticas e neurológicas. clientes com processo de dor/inflamação. clientes que tenham interesse/motivação em participar.
Treino de AVD's	Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> Estimular/Incentivar a participação ativa na alimentação; Maximizar as competências motoras; Manter e incentivar funcionalidade e autonomia; Treino de motricidade (preensão, destreza, manipulação); Adaptação de utensílios de cozinha; 	Terapeuta Ocupacional	Utensílios de cozinha; Refeições.	Sem custos adicionais	X	X	Todo o ano	Clientes com dificuldades na alimentação.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Comemorativas	Comemoração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de bem-estar e convívio; Preservar a identidade dos clientes. 	Equipa Técnica Colaboradores	Máquina fotográfica; Guitarra.	Sem custos adicionais	X	X	Todo o ano	Todos os clientes.
----------------------	-----------------------------	--	---	-----------------------------------	-----------------------	---	---	------------	--------------------

No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

Comemorativas/Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos			Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monotorização	
			Humanos	Materiais	Financeiros	ERPI	ERPII			R	A
Carnaval e Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convites; Realização de decoração; Realização de discos pedidos; Realização de baile. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima; Estimular o convívio e momentos de lazer; Desenvolver o espírito de grupo; Redução dos níveis de ansiedade e stress. Promover a interação e a comunicação; Proporcionar momentos de bem-estar; Fomentar a cultura musical; Promover a interação com a comunidade local. 	Equipa Técnica Colaboradores	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Tesouras; Enfeites alusivos.	15€	X	X	12 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
										A	
										S	
										NR	
Dia Internacional	<ul style="list-style-type: none"> Pinturas corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o 	Animadores	Pincéis;	Sem custos	X	X	8 março	clientes com	R	





PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

da Mulher		<p>contato com novas técnicas;</p> <ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a valorização pessoal. 	- Assistente Social	Tintas; Esponja; Toalhitas.	adicionais			potencialidades e interesse.	A S NR	
Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de teatro amador - Associação Cultural Desportiva Recreativa Pedra Rija 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar o interesse pelo teatro. 	Animadores - Assistente Social	Lanches; Máquina fotográfica; Sistema de som.	25€	X	X	17 março	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> Construção de troféus em materiais recicláveis. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a educação ambiental; Estimular a criatividade. 	Animadores - Assistente Social	Cola; Material reciclável; Tesoura; Garrafa;	Sem custos adicionais	X	X	19 março	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de lembranças, com materiais reciclados, para colocar amêndoas. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a criatividade e a imaginação; Fomentar a utilização de materiais reciclados. 	Animadores - Assistente Social	Cola branca; Garrafas; Cartolinas; Tesouras; Cola quente.	Sem custos adicionais	X	X	1 abril	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> Atividade Física no exterior; Sensibilizar para a importância da mobilidade física; 	<ul style="list-style-type: none"> Manter/melhorar mobilidade articular e muscular; Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; Melhoria da coordenação motora; 	Equipa Técnica	Material diverso	Sem custos adicionais	X	X	6 abril	clientes com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.	R A S NR



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Festa de S. Bento	<ul style="list-style-type: none"> Visita à Capela de S. Bento 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver tradições, hábitos e costumes; Expressar a Fé. 	Animador - Assistente Social	Carrinha; Máquina fotográfica.	5€	X		9 abril	clientes com potencialidades, interesse.	R A S NR
Dia Mundial da Voz	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização; Captação de vozes, audição da mesma e manipulação. 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar os idosos para os cuidados a ter com a voz; Proporcionar o contacto com novas tecnologias; Estimular a comunicação, expressão, satisfação e interação social. 	Animador	Computador; Placa de som; Microfone; Projetor; Tela.	-	X	X	16 abril	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de flores, distribuição por todas as mães. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel da mulher enquanto mãe; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual. 	Animadora - Assistente Social	Jornal; Cola Branca; Tesoura	5€	X	X	4 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Descascar Favas	<ul style="list-style-type: none"> Descascar favas (etapa de preparação de refeição) 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver memórias; Treino da motricidade fina e destreza manual; Interação grupal. 	Animadores - Assistente Social	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	Sem custos adicionais	X	X	maio	clientes com potencialidades e interesses.	R A S NR
Visita Feira Quinzenal	<ul style="list-style-type: none"> Visita à feira quinzenal de Cantanhede. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural. 	Animador - Assistente Social	Carrinha; Lanches.	10€	X	X	6 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Aparição de Nossa Senhora de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visualização da celebração transmitida em direto de Fátima. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a reflexão; ▪ Promover a valorização pessoal e espiritual. 	Animadores - Assistente Social	Projetor; Sistema de som; Computador.	Sem custos adicionais	X	X	13 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de montagem fotográfica c/ fotos de clientes; ▪ Divulgação na página da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a participação a descontração e autoconfiança. 	Animadores - Assistente Social	Equipamento fotográfico; Computador;	Sem custos adicionais	X	X	15 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Ida a Fátima	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passeio ao Santuário de Fátima 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorizar hábitos e vivências; ▪ Promover a valorização pessoal e espiritual; ▪ Expressar a fé. 	Equipa Técnica Colaboradores	Carrinha; Lanches	Sem custos adicionais	X	X	junho	clientes com potencialidades e interesses.	R A S NR
Dia de S. João	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretação de canções alusivas ao tema; ▪ Marchas S. João. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reviver emoções passadas; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Animadores - Assistente Social - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João	Sem custos adicionais	X	X	22 junho	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Folk Solidário - Cantanhede	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participação na visualização da apresentação da cultura de diversos países (música e dança); ▪ Lanche convívio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Despertar o interesse por multiculturalismo; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer 	Animadores - Assistente Social - AAD	Carrinha; Lanches.	Sem custos adicionais	X	X	13 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Convites aos netos, família e comunidade; Animação com “Duo Reviver”; Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima; Promover momentos de bem-estar e de partilha; Promover a interação. 	Equipa Técnica Colaboradores	Máquina fotográfica; Sistema de som.	Sem custos adicionais	X	X	26 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R	
										A	
										S	
										NR	
Dia Internacional do Amigo	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de cartão alusivo, entrega a um amigo selecionado pelo participante. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a coesão grupal e as relações interpessoais; 	Animadores	Papel; Tesoura; Cartolina; Cola.	Sem custos adicionais	X	X	30 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R	
										A	
										S	
										NR	
Feira S. Mateus	<ul style="list-style-type: none"> Ída à feira de S. Mateus em Cantanhede. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural. 	Animador - Assistente Social	Carrinha; Lanches.	10€	X	X	21 setembro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
										A	
										S	
										NR	
Dia Mundial da Música	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convite; Realização de um baile interinstitucional (instituição a designar). 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio entre os idosos de diversas instituições; Estimular a atividade motora; Promover a interação entre pares; Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Animadores - AAD - Assistente Social	Equipamento de som; Máquina fotográfica.	Sem custos adicionais	X	X	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
Dia Internacional do Idoso										A	
										S	
										NR	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização sobre desperdício alimentar e alimentação saudável. 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização para questões de saúde; Incutir a prática de uma alimentação saudável. 	Alunos estagiários da Escola Superior de Enfermagem – Coimbra - Enfermeiro	X	X	16 outubro	Utentes/ clientes, colaboradores e comunidade envolvente com potencialidades e interesse	R A S NR
Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> Sessão de cinema (Fórum Coimbra) 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a orientação espacial; Proporcionar o autoconhecimento; Promover momentos de lazer. 	Animador	Projetor; Computador; Sistema de som; Cadeiras.	Sem custos adicionais	X		5 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"> Castanhada (convívio). 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver emoções passadas; Estimular o convívio e momentos de lazer; Promover a orientação temporal. 	Equipa Técnica Colaboradores	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes; Mesas; Cadeiras.	20€	X	X	9 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Natal	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da Instituição; Convites; Festa de Natal; Ceia de Natal; Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação das famílias e comunidade; Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	300€	X	X	novembro e dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R A S NR
Sensibilização para atividade física	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar os utentes/clientes a executar diariamente actividade física; Acompanhamento 	<ul style="list-style-type: none"> Prevenir os efeitos da imobilidade; Manter competências motoras; Melhoria da qualidade de vida. 	Alunos estagiários da Escola Superior da Tecnologia de Saúde – Coimbra	Material diverso	100€	X	X	dezembro	Clientes dependentes em grau reduzido, com potencialidade e interesse.	R A S NR



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

	de alguns exercícios que podem desenvolver no interior da instituição de forma autónoma; <ul style="list-style-type: none">▪ Sensibilização para a importância da mobilidade física.		- Fisioterapeuta							
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--

Avaliação:

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: _____ %

Divulgação - Afixação mensal do plano de atividades, distribuição de convites e cartaz alusivo com forma aplicável.

Elaborado: *Equipa Técnica*

Aprovado: