



**Fundação Ferreira Freire**

# **Plano Anual de Atividades**

**ERPI I | ERPI II**

*Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II*

**2021**



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 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 2021.

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 2021

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II		
Intelectual	Atividade de Estimulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o raciocínio;</li> <li>Desenvolver a atenção e concentração;</li> <li>Proporcionar a partilha de experiências;</li> <li>Relembrar hábitos, costumes e vivências;</li> <li>Inculir o respeito pelas diferentes opiniões;</li> <li>Estimular a capacidade argumentativa.</li> </ul>	Animador	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Tablet.	X		Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a memória (de trabalho, a curto prazo e a longo prazo);</li> <li>Promover a atenção e concentração;</li> <li>Promover a tomada de decisão;</li> <li>Promover a fluidez cognitiva;</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional Psicóloga	Lápis; Borracha; Folhas; Imagens diversas; PC.	X	X	Todos os meses.	Clientes com alterações nas funções mentais e que tenham interesse em participar.
	Terapia de Snoezelen / Estimulação Multissensorial	<ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitar respostas adaptativas físicas e emocionais apropriadas;</li> <li>Estimular os sentidos primários sem necessidade de atividade intelectual;</li> <li>Permitir a exploração espontânea, descoberta, escolha e criatividade;</li> <li>Promover o relaxamento,</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>Snoezelen</i> ; Material sensorial.	X	X	abril a dezembro	Clientes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

		diminuindo níveis de ansiedade e de tensão;						
	<i>SiosLife</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a concentração e memória;</li> <li>Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos;</li> <li>Desenvolver competências cognitivas;</li> <li>Proporcionar novas experiências.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Computador; Cadeiras.	X	X	fevereiro a dezembro	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Bingo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a atenção e concentração;</li> <li>Estimular a memória auditiva e visual.</li> </ul>	Animador	Televisão Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças.	X	X	De janeiro a dezembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.
<b>Social e Espiritual</b>	Momento de Oração / Celebração Religiosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar hábitos e vivências;</li> <li>Promover a valorização pessoal e espiritual;</li> <li>Expressar a fé.</li> </ul>	Animador - Assistente Social - AAD	Rádio; Computador.	X	X	Todos os meses.	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
	Cantinho do Saber	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de partilha;</li> <li>Aumentar a auto-estima;</li> <li>Desenvolver a capacidade de memória e consequentemente a sua participação ativa;</li> <li>Reviver e valorizar hábitos e costumes;</li> <li>Promover atividades em grupo;</li> <li>Saber estar em grupo;</li> <li>Fortalecimento das relações</li> </ul>	Assistente Social	Livros; Jogos; Material de escrita; Material diversos	X	X	Todos os meses	Clientes interessados



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

		<p>personais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar o contato com as relações familiares;</li> <li>Estimular a socialização;</li> <li>Fomentar a autoestima.</li> </ul>	Animador	Computador.	X	X	Todos os meses	Todos os Clientes
<b>Lúdico-Recreativa</b>	Sessão de Cinema “Filmes do Nosso Tempo”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar atividades de lazer;</li> <li>Promover a cultura e sabedoria popular;</li> <li>Estimular a memória a longo prazo;</li> <li>Melhorar a socialização grupal.</li> </ul>	Animador	Televisão; Computador.	X	X	março; maio; julho e outubro	Clientes com interesse.
<b>Expressões</b>	Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a motricidade fina;</li> <li>Treinar a coordenação oculo-manual;</li> <li>Estimular a concentração e a atenção;</li> <li>Desenvolver a criatividade;</li> <li>Promover o contato com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados;</li> <li>Promover o espírito de grupo.</li> </ul>	Animador	Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; x-ato; cartão; colas; pincéis)	X	-	Todos os meses	Clientes com dependência ligeira e interesse.
	Atividade Musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a redução do estado de agitação;</li> <li>Estimular a atenção;</li> <li>Promover a interação;</li> <li>Permitir a (re) aquisição da identidade;</li> <li>Estimular a criatividade e a capacidade de improvisação.</li> </ul>	Animador - AAD	Teclado; Guitarra; Computador; Microfone; Folhas; Instrumentos musicais.	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

Motora/Física	Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover amplitudes de movimento;</li> <li>Evitar o sedentarismo;</li> <li>Fomentar a proatividade;</li> <li>Desenvolver hábitos de exercício físico;</li> <li>Inculir o espírito de competitividade;</li> <li>Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma.</li> </ul>	Animador - AAD	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas; Jogo Boccia.	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar
	<b>Monitorização:</b>							
	Boccia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhora a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina;</li> <li>Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual</li> <li>Promover uma competição saudável que permite aumentar a sensação de bem-estar e a autoestima;</li> <li>Combater o isolamento e inícios de depressão.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Fita adesiva (marcação do campo); Kit de Boccia; Máquina fotográfica			De janeiro a novembro	Clientes com maior autonomia e interesse
	<b>Monitorização:</b>							
Reabilitação Física/ manutenção de competências motoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter e incentivar a funcionalidade e autonomia;</li> <li>Melhorar a qualidade de vida e bem-estar;</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional	Equipamento de reabilitação: roldanas, pedaleira, pesos, termoterapia, crioterapia,	X	X	Todos os meses	Clientes com processo de dor/inflamação; clientes que tenham	



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir o agravamento de alterações posturais;</li> <li>Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos moles);</li> <li>Fornecer resposta a situações algicas agudas;</li> <li>Treino de equilíbrio e propriocepção reduzindo o risco de queda;</li> <li>Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> </ul>		bandas neuromusculares			interesse/ motivação em participar e clientes com capacidades remanescentes a estimular	
<b>Monitorização:</b>								
	Treinos de Marcha	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações;</li> <li>Manutenção da massa magra (músculos) e, assim, melhorar a força muscular;</li> <li>Melhorar equilíbrio, para evitar e reduzir risco de quedas;</li> <li>Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar;</li> <li>Melhorar circulação sanguínea, diminuindo a sensação de peso e dor nas pernas;</li> <li>Melhorar capacidade cardíaca e cardiopulmonar, e preservar autonomia;</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Auxiliares de marcha (quando necessário)	X	X	Todos os meses	Clientes com capacidade para realização de marcha com apoio uni/ bilateral ou supervisão



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

Treino de AVD's	Treino de transferência/ Treino da posição de pé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhorar capacidade cardiorrespiratória;</li> <li>Melhorar o funcionamento do sistema urinário (bexiga) e vesical (intestino);</li> <li>Melhorar tónus muscular;</li> <li>Facilitar diminuição de espasticidade;</li> <li>Prevenir úlceras de pressão;</li> <li>Evitar progressão de osteoporose;</li> <li>Prevenir deformidades e contraturas;</li> <li>Fomentar colaboração nas transferências.</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional - AAD	-	X	X	Todos os meses	Clientes com potencial para colaborar durante as transferências (capacidade de carga sobre MI's)
	<b>Monitorização:</b>							
	Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter e incentivar funcionalidade e autonomia;</li> <li>Adaptar/adquirir utensílios para aumentar o desempenho na tarefa;</li> <li>Maximizar competências motoras (treino de motricidade; incentivar o movimento ativo; treino de coordenação oculo manual);</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional - AAD	Utensílios de cozinha; Refeições; Material de AVD's; Material de escrita;	X	-	Todos os meses	Clientes com dificuldades na alimentação/que necessitem de incentivo e orientação.
<b>Monitorização:</b>								



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

<b>Comemorativas</b>	Comemoração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar e convívio;</li> <li>Preservar a identidade dos clientes;</li> <li>Desenvolver a autoestima.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Guitarra.	X	X	Todos os meses	Todos os clientes.
----------------------	-----------------------------	---	-------------------------	-----------------------------------	---	---	----------------	--------------------

No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II			R	A
<b>Dia dos Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividade cognitiva sobre a temática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a atenção, concentração, memória e linguagem;</li> <li>Promover a cultura;</li> <li>Promover a orientação temporal;</li> </ul>	Animador Sociocultural; Terapeuta Ocupacional.	Papel; Lápis; Borracha.	X	X	6 de janeiro	Clientes com potencialidade e interesse.	R	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Dia Mundial da Nutella</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de bolo de chocolate Nutella (<i>Brownies</i>) servido ao lanche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar físico</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Utensílios de Culinária; Embalagens de <i>Nutella</i> ; Máquina fotográfica; Computador.	X	X	5 Fevereiro	clientes com gosto e interesse	R	
									A	
									S	
									NR	



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

<u>Monitorização:</u>										
<b>Dia dos Namorados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recorte de corações;</li> <li>Decoração alusiva nas salas de estar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a motricidade fina;</li> </ul>	Animador Sociocultural	Tesouras; Fita-cola;	X	X	fevereiro		R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
<b>Carnaval</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decoração alusiva nas salas de estar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>Promover a orientação temporal;</li> <li>Estimular a motricidade fina;</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Adereços.			fevereiro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
<b>Dia da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de lembrança para oferta a todas as</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>Fomentar momentos</li> </ul>	Animador	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som;	X	X	8 março	Todos os clientes com potencialidades	R	



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

	Clientes da Instituição.	<ul style="list-style-type: none"> <li>de bem-estar e convívio;</li> <li>Promover a orientação temporal;</li> <li>Relembrar o valor da mulher na Sociedade.</li> </ul>		Computador; Adereços.				e interesse.	A	
									S	
									NR	
<b>Monitorização:</b>										
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visualização de filme alusivo à época;</li> <li>Folar ao lanche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar tradições;</li> <li>Estimular a cultura;</li> <li>Estimular o espírito de grupo.</li> </ul>	Animador - Assistente Social	Computador; Folares.	X	X	abril	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
<b>Monitorização:</b>										
Aparições de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão celebração direto do Santuário de Fátima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter/promover hábitos religiosos;</li> <li>Expressar a fé;</li> <li>Reviver tradições</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Televisão; Sistema Som.	X	X	13 maio	Clientes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
<b>Monitorização:</b>										



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

<b>Descascar Favas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descascar favas (etapa de preparação de refeição)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver memórias;</li> <li>Treino da motricidade fina e destreza manual;</li> <li>Interação grupal.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar; AAD	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	X	X	maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Santos Populares e Marchas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sardinhada convívio no espaço exterior da Instituição;</li> <li>Marchas promovidas pelos Colaboradores;</li> <li>Música ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver emoções passadas;</li> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>Promover o ócio, proporcionando a interação entre Utentes e Colaboradores.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Computador Cadeiras.	X	X	junho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores.	R	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Dia dos Avós</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mensagem dos netos, formato digital, com mensagem para os Clientes avós.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a autoestima;</li> <li>Promover momentos de bem-estar e de partilha;</li> <li>Promover a interação.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Computador	X	X	26 julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	
<b>Monitorização:</b>										



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

<b>Dia Mundial da Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita às aldeias dos residentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o convívio;</li> <li>Fomentar a interação social;</li> <li>Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>Reviver hábitos e costumes;</li> <li>Contrariar o desenraizamento social e geográfico dos utentes.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinha; Máquina fotográfica.	X	X	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
<b>Dia Internacional do Idoso</b>									A	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Magusto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Música/Baile de S. Martinho, seguido de castanhada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver emoções passadas;</li> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Promover a orientação temporal;</li> <li>Proporcionar a interação interinstitucional.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes; Mesas; Cadeiras.	X	X	novembro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e comunidade.	R	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebração Natal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a autoestima;</li> <li>Fomentar a cultura</li> </ul>	Todos os Colaboradores da Instituição.	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras; Utensílios religiosos.	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	
<b>Monitorização:</b>										
									A	
									S	
									NR	



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Festa de Natal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação das famílias e comunidade;</li> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que se inserem;</li> <li>Desenvolver a autoestima.</li> </ul>	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	X		dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.	R	
								A		
					X	X	dezembro	Clientes do 2º piso e ERPI II com interesse; familiares e colaboradores.	R	
									A	
									S	
									NR	
<b>Monitorização:</b>										

### 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:** Pela Direção Executiva