



**Fundação Ferreira Freire**

# **Plano Anual de Atividades**

**CD**

*Centro de Dia*



**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 2020.

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.

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

| Área                | Atividade                                | Objetivos Gerais  | Recursos  |   | Calendarização  | Destinatários   |
|---------------------|--|---|---|---|-----------------|---|
| Intelectual         | Estimulação Cognitiva                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as funções mentais/cognitivas (orientação, retenção, atenção e cálculo, memória, evocação, linguagem e visuo espacial);</li> <li>Promover a capacidade de comunicação/interação;</li> <li>Estimular o treino de grafismo (escrita);</li> <li>Fomentar a orientação espaço temporal;</li> <li>Promover as relações entre pares;</li> <li>Incutir o respeito pelas diferentes opiniões;</li> <li>Estimular o raciocínio</li> </ul> | Humanos   | <p>Materiais</p> <p>Lápis;<br/>Borracha;<br/>Folhas;<br/>Mesas;<br/>Cadeiras;<br/>Imagens diversas;<br/>Tablet.</p> | Todos os meses. | Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.                        |
|                     | SiosLife                                 | <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>   | Animador<br>-<br>Terapeuta Ocupacional                        | Computador;<br>Cadeiras.  |                 |   |
| Social e Espiritual | 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>   | Pároco<br>-<br>Animador<br>-<br>Assistente Social<br>-<br>AAD | Sistema de som;<br>Máquina Fotográfica;<br>Guitarra;<br>Cadeirões;<br>Utensílios religiosos.                        | Todos os meses. | Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada. |
|                     | Cantinho da sabedoria                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de partilha;</li> </ul>  | Assistente Social   | Livros;<br>Jogos;   |                 |   |

Registo n.º 30/85, na Direção Geral da Segurança Social – D.R. n.º 82, III Série, de 07/04/92 / NIPC 500848653

Tele(f) (m) 239 961242 / 917628907 / Fax. 239 964372- Largo Ferreira Freire, nº 1- 3060-522 Portunhos

|                          |                        |   |                               |   |  |  |
|--------------------------|------------------------|---|-------------------------------|---|--|--|
|                          |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumentar a auto-estima;</li> <li>▪ Desenvolver a capacidade de memória e consequentemente a sua participação activa;</li> <li>▪ Reviver e valorizar hábitos e costumes;</li> <li>▪ Promover actividades em grupo;</li> <li>▪ Saber estar em grupo;</li> <li>▪ Fortalecimento das relações pessoais.</li> </ul>   |                               | Material de escrita.  |  |  |
| <b>Lúdico-Recreativa</b> | Passeios               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proporcionar a interação social;</li> <li>▪ Promover hábitos, costumes e vivências.</li> </ul>   | Equipa Multidisciplinar - AAD | Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica.  | março; abril; maio; junho; julho; agosto; setembro e outubro | Cientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse. |
|                          | Convívio na pastelaria | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover competências sociais;</li> <li>▪ Valorizar hábitos e vivências;</li> <li>▪ Proporcionar o contacto com a realidade/comunidade.</li> </ul>   | Equipa Multidisciplinar       | Máquina fotográfica   | abril; maio; junho; julho; agosto; setembro e outubro        | Cientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e 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) | Todos os meses   | Cientes com dependência ligeira e interesse.   |
|                          | Atividade Musical      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover a redução do estado</li> </ul>  | Animador                      | Teclado;  | Todos os meses   | Cientes  |

|                      |                                    |  |                      |  |                |   |
|----------------------|------------------------------------|--|----------------------|--|----------------|---|
|                      |                                    | de agitação;<br><ul style="list-style-type: none"> <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>  | -<br>AAD             | Guitarra;<br>Computador;<br>Tablet;<br>Placa de som;<br>Microfone;<br>Folhas;<br>Instrumentos musicais;<br>Lápis.        |                | independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.                  |
| <b>Motora/Física</b> | 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>▪ Inculcar o espírito de competitividade;</li> <li>▪ Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma.</li> </ul>   | Animador<br>-<br>AAD | Cadeiras;<br>Sistema de Som;<br>Fitas;<br>Arcos;<br>Sacos de peso;<br>Fio;<br>Bastões;<br>Bolas;<br>Balões;<br>Garrafas. | Todos os meses | Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar |
|                      | Classes da Mobilidade e equilíbrio | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manter/ melhorar mobilidade articular e muscular;</li> <li>▪ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> <li>▪ Melhoria da coordenação motora;</li> <li>▪ Evitar atrofia muscular;</li> <li>▪ Melhoria da função respiratória e cardíaca;</li> <li>▪ Manter/ melhorar funcionalidade e autonomia;</li> <li>▪ Promover capacidade visuomotora e equilíbrio;</li> <li>▪ Melhorar postura sentada;</li> <li>▪ Reduzir o risco de queda;</li> <li>▪ Estimular a atenção na tarefa.</li> </ul> | Fisioterapeuta       | Cadeiras;<br>Sistema de Som;<br>Fitas;<br>Arcos;<br>Sacos de peso;<br>Fio;<br>Bastões;<br>Bolas;<br>Balões;<br>Garrafas. | Todos os meses | Clientes com dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar          |
|                      | Reabilitação/ manutenção           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maximizar as competências</li> </ul>  | Fisioterapeuta       | Equipamento de reabilitação:   | Todos os meses | Clientes com  |

Registo n.º 30/85, na Direção Geral da Segurança Social – D.R. n.º 82, III Série, de 07/04/92 / NIPC 500848653

Tele(f) (m) 239 961242 / 917628907 / Fax. 239 964372- Largo Ferreira Freire, nº 1- 3060-522 Portunhos

|                      |                             |   |                            |   |                |  |
|----------------------|-----------------------------|---|----------------------------|---|----------------|--|
|                      | de competências motoras     | <p>motoras;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos moles);</li> <li>▪ Melhorar a qualidade de vida e bem-estar;</li> <li>▪ Manter e incentivar funcionalidade e autonomia;</li> <li>▪ Prevenir agravamento de alterações posturais;</li> <li>▪ Melhoria de equilíbrio e propriocepção reduzindo o risco de queda.</li> <li>▪ Melhorar a função respiratória;</li> <li>▪ Dar resposta a situações álgicas agudas;</li> </ul> | -<br>Terapeuta Ocupacional | roldanas, pedaleira, pesos, termoterapia, crioterapia, bandas neuromusculares |                | processo de dor/inflamação; clientes que tenham interesse/motivação em participar e clientes com capacidades remanescentes a estimular |
| <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.  | Todos os meses | Todos os clientes.   |

No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

| Comemorativas/<br>Festividades  | Descrição Atividade   | Objetivos Gerais   | Recursos                      |  | Calendarização | Destinatários  | Monitorização |   |
|---|---|--|-------------------------------|--|----------------|--|---------------|---|
|   |   |  | Humanos                       | Materiais  |                |  | R             | X |
| <b>Encontro de Inverno da idade maior</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encontro entre as Entidades concelhias que trabalham com a população idosa, no Pavilhão “Os Marialvas”.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar e permitir a cultura e o culto;</li> <li>Promover a socialização;</li> <li>Expressar a fé</li> </ul>   | Humanos                       | Materiais  | 29 de janeiro  | clientes com maior autonomia e interesse                             | R             | X |
|   |   |  | Equipa Multidisciplinar - AAD | Carrinhas; Máquina Fotográfica; Lanches.                               |                |  | A             |   |
|   |   |  |                               |  |                |  | S             |   |
|   |   |  |                               |  |                |  | NR            |   |
| <b>Monitorização:</b> A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma. |   |  |                               |  |                |  |               |   |
| <b>Dia Mundial da Rádio</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Emissão de Rádio na Instituição;</li> <li>Discos pedidos;</li> <li>Dedicatórias.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio;</li> <li>Estimular as competências sociais e de comunicação;</li> <li>Permitir o ócio;</li> <li>Fomentar a cultura musical.</li> </ul> | Humanos                       | Materiais  | 13 Fevereiro   | clientes com gosto e interesse                                       | R             | X |
|   |   |  | Equipa Multidisciplinar - AAD | Máquina fotográfica; Equipamento de som; Computador.                   |                |  | A             |   |
|   |   |  |                               |  |                |  | S             |   |
|   |   |  |                               |  |                |  | NR            |   |
| <b>Monitorização:</b> A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma. |   |  |                               |  |                |  |               |   |
| <b>Carnaval</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desfile de carnaval dos Colaboradores e Utentes na Instituição.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>Promover a orientação temporal;</li> <li>Promover a interação</li> </ul>                                       | Colaboradores                 | Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Adereços. | 24 fevereiro   | clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores | R             | X |
|   |   |  |                               |  |                |  | A             |   |

|   |   |   |                               |   |              |  |                   |   |
|---|---|---|-------------------------------|---|--------------|--|-------------------|---|
|   |   | entre Utentes e Colaboradores.  |                               |   |              |  | S                 |   |
|   |   |   |                               |   |              |  | NR                |   |
| <b>Monitorização:</b> A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.               |   |   |                               |   |              |  |                   |   |
| <b>Teatro</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo de teatro amador - Cordinha d'Água - Cordinhã</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Despertar o interesse pelo teatro;</li> <li>Fomentar a cultura.</li> </ul> | Equipa Multidisciplinar - AAD | Máquina Fotográfica.                                  | 29 fevereiro | clientes com maior autonomia e interesse; familiares; comunidade e colaboradores | R<br>A<br>S<br>NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |                               |   |              |  |                   |   |
| <b>Teatro</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo de teatro amador - Associação Cultural Desportiva Recreativa Pedra Rija</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Despertar o interesse pelo teatro;</li> <li>Fomentar a cultura.</li> </ul> | Equipa Multidisciplinar - AAD | Máquina fotográfica.                                  | 21 março     | clientes com potencialidades e interesse, familiares; comunidade e colaboradores | R<br>A<br>S<br>NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |                               |   |              |  |                   |   |
| <b>Aniversário Fundação Ferreira Freire</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dança Flamenco</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a projeção da Instituição;</li> </ul>                             | AAD - Equipa Multidisciplinar | Máquina fotográfica; Sistema de som; Bolo Aniversário | 26 março     | Clientes com potencialidade, familiares; comunidades e colaboradores.            | R<br>A<br>S<br>NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |                               |   |              |  |                   |   |
| <b>Páscoa</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar tradições;</li> </ul>   | Animador                      | Máquina Fotográfica;                                  | Abril        | clientes com   | R                 |   |

Registo n.º 30/85, na Direção Geral da Segurança Social – D.R. n.º 82, III Série, de 07/04/92 / NIPC 500848653

Tele(f) (m) 239 961242 / 917628907 / Fax. 239 964372- Largo Ferreira Freire, nº 1- 3060-522 Portunhos



|   |   |   |                                     |   |          |   |    |   |
|---|---|---|-------------------------------------|---|----------|---|----|---|
|   | folares em forno a lenha.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a partilha de saberes;</li> <li>Estimular o espírito de grupo.</li> </ul>  | -<br>Assistente Social              | Utensílios de cozinha.  |          | potencialidades e interesse.  | A  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | S  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |                                     |   |          |   |    |   |
| <b>Dia Mundial do Cinema</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de cinema</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a orientação espacial;</li> <li>Fomentar a cultura;</li> <li>Promover momentos de lazer;</li> <li>Proporcionar o contacto com novas experiências.</li> </ul>   | Equipa Multidisciplinar<br>-<br>AAD | Carrinha;<br>Máquina Fotográfica;<br>Lanches.   | abril    | clientes com maior autonomia e interesse.                             | R  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | A  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | S  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |                                     |   |          |   |    |   |
| <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<br>-<br>AAD | Máquina fotográfica;<br>Decoração alusiva ao S. João;<br>Mesas;<br>Sistema de som;<br>Computador<br>Cadeiras. | junho    | clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores. | R  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | A  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | S  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |                                     |   |          |   |    |   |
| <b>Dia dos Avós</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Baile com o grupo <i>Novos Dilectos</i> de Portunhos;</li> <li>Lanche convívio.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o convívio;</li> <li>Promover atividades recreativas;</li> <li>Reviver emoções</li> </ul>  | Equipa Multidisciplinar<br>-<br>AAD | Equipamento de som  | 26 julho | clientes com potencialidades e interesse, familiares e                | R  |   |
|   |   |   |                                     |   |          |   | A  |   |

|   |  |   |  |  |           |  |    |   |
|---|--|---|--|--|-----------|--|----|---|
|   |  | passadas.   |  |  |           | colaboradores  | S  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |  |   |  |  |           |  |    |   |
| <b>Dia Mundial da Música</b>  | ▪ Banda Residente  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular o convívio;</li> <li>▪ Promover o ócio;</li> <li>▪ Fomentar a interação social;</li> <li>▪ Desenvolver o sentimento de pertença e valorização pessoal.</li> </ul>                  | Equipa Multidisciplinar - AAD          | Equipamento de som; Instrumentos Musicais; Máquina fotográfica; Equipamento de iluminação. | 1 outubro | clientes com potencialidades e interesse.                          | R  |   |
| <b>Dia Internacional do Idoso</b>   |  |   |  |  |           |  | A  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | S  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |  |   |  |  |           |  |    |   |
| <b>Magusto</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Baile de S. Martinho, seguido de castanhada</li> <li>▪ Convívio interinstitucional</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.                         | novembro  | clientes com potencialidades e interesse, familiares e comunidade. | R  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | A  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | S  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | NR | X |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |  |   |  |  |           |  |    |   |
| <b>Natal</b>  | ▪ Celebração Natal   | <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;   | dezembro  | clientes com potencialidades, interesse;                           | R  |   |
|   |  |   |  |  |           |  | A  |   |

|   |   |   |   |                        |          |  |    |   |
|---|---|---|---|------------------------|----------|--|----|---|
|   |   |   |   | Utensílios religiosos. |          | familiares;<br>comunidade e<br>colaboradores.                            | S  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | NR | x |
|   | <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       | dezembro | clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.     | R  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | A  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | S  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | NR | x |
|   |   |   |   |                        | dezembro | Clientes do 2º piso e ERPI II com interesse; familiares e colaboradores. | R  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | A  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | S  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | NR | x |
| <b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar. |   |   |   |                        |          |  |    |   |
| <b>Sensibilização dos utentes e colaboradores para atividade física</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar os utentes/clientes a executar diariamente atividade física;</li> <li>Acompanhamento de alguns exercícios que podem desenvolver no interior da instituição de forma autónoma;</li> <li>Sensibilização para a importância da mobilidade física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir os efeitos da imobilidade;</li> <li>Manter competências motoras;</li> <li>Melhoria da qualidade de vida.</li> </ul>   | Alunos estagiários da Escola Superior da Tecnologia de Saúde - Coimbra - Fisioterapeuta | Material diverso       | dezembro | Clientes dependentes em grau reduzido, com potencialidade e interesse.   | R  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | A  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | S  |   |
|   |   |   |   |                        |          |  | NR | x |

**Monitorização:** Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

**Avaliação:**

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: \* %

\*Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, não é viável apurar a taxa de execução.

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

**Elaborado:** Equipa Técnica

**Aprovado:** Pela Direção Executiva