



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

ERPI I | ERPI II

Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II

2024

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 e Serviço de Apoio Domiciliário.

A Estrutura Residencial Para Idosos I e a Estrutura Residencial Para Idosos II são respostas com capacidade para 95, 16 utilizadores e 20 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 2024.

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 vão 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. A divulgação das atividades é realizada através de computador, presente na sala de estar, nas redes sociais, na página de *Facebook* da Instituição e canal *Youtube*.

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"> ▪ 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	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"> ▪ Promover a memória (de trabalho, a curto prazo e a longo prazo); ▪ Promover a atenção e concentração; ▪ Promover a tomada de decisão; ▪ Promover a fluidez e flexibilidade cognitiva; ▪ Promover a orientação temporal e espacial; 	Terapeuta Ocupacional	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 <i>Snoezelen</i> / Estimulação Multissensorial	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Facilitar respostas adaptativas físicas e emocionais apropriadas; ▪ Estimular os sentidos primários sem necessidade de atividade intelectual; ▪ Permitir a exploração espontânea, descoberta, escolha e criatividade; ▪ Promover o relaxamento, 	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>Snoezelen</i> ; Material sensorial.	X	X	abril a junho	Clientes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.

		diminuindo níveis de ansiedade e de tensão;						
	<i>SiosLife</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a concentração e memória; ▪ Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos; ▪ Desenvolver competências cognitivas; ▪ Proporcionar novas experiências. 	Animadores	Computador; Cadeiras.	X	X	fevereiro a dezembro	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Bingo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a atenção e concentração; ▪ Estimular a memória auditiva e visual. 	Animadores	Televisão Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças.	X	X	janeiro a dezembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.
Social e Espiritual	Momento de Oração/ Celebração Religiosa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorizar hábitos e vivências; ▪ Promover a valorização pessoal e espiritual; ▪ Expressar a fé. 	Animadores - Equipa Multidisciplinar	Rádio; Teclado; Computador; Adereços religiosos; Sistema de som; Televisão.	X	X	Todos os meses	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
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	Jogos; Mesas; Cadeiras.	X	-	Todos os meses	Clientes com potencialidades e interesse
	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar a interação social; ▪ Promover hábitos, costumes e vivências. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica.	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.
	Sessão de Cinema “Filmes do Nosso Tempo”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar atividades de lazer; ▪ Promover a cultura e sabedoria popular; ▪ Estimular a memória a longo 	Animadores	Televisão; Sistema de som; Computador.	X	X	Todos os meses	Clientes com interesse

		<ul style="list-style-type: none"> prazo; Melhorar a socialização grupal. 						
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; Promover o espírito de grupo. 	Animadores	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"> 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. 	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.
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; Inculir o espírito de competitividade; Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma. 	Animador - AAD	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas; Jogo <i>Boccia</i> .	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar

	<i>Boccia</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melhora a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina; Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual Promover uma competição saudável que permite aumentar a sensação de bem-estar e a autoestima; Prevenir o isolamento e inícios de depressão. 	Animador	Kit de <i>Boccia</i> ; Máquina fotográfica	X	-	janeiro a novembro	Clientes com maior autonomia e interesse
	Passeio Pedestre	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação e o bem-estar; Desenvolver hábitos de exercício físico; Prevenir o sedentarismo. 	Animadores	Máquina Fotográfica	X	X	Todos os meses	Clientes com potencial e interesse
	Reabilitação Física/ manutenção de competências motoras	<ul style="list-style-type: none"> Manter e incentivar a funcionalidade e autonomia; Melhorar a qualidade de vida e bem-estar; Prevenir o agravamento de alterações posturais; Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos moles); Fornecer resposta a situações algicas agudas; Treino de equilíbrio e propriocepção reduzindo o risco de queda; Prevenir deformidades e contraturas; Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares. 	Terapeuta Ocupacional	Equipamento de reabilitação: roldanas, pedaleira, pesos, termoterapia, crioterapia, bandas neuromusculares	X	X	Todos os meses	Clientes com processo de dor/inflamação; clientes que tenham interesse/ motivação em participar e clientes com capacidades remanescentes a estimular
	Treinos de Marcha	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a massa óssea e 	Equipa	Auxiliares de marcha	X	X	Todos os meses	Clientes com

		<p>fortalecimento dos ossos e articulações;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manutenção da massa magra (músculos) e, assim, melhorar a força muscular; ▪ Melhorar equilíbrio e coordenação motora, para evitar e reduzir risco de quedas; ▪ Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar; ▪ Melhorar circulação sanguínea, diminuindo a sensação de peso e dor nas pernas; ▪ Melhorar capacidade cardíaca e cardiopulmonar, e preservar autonomia; ▪ Melhorar a propriocepção e consciência corporal. 	Multidisciplinar - AAD	(quando necessário)				capacidade para realização de marcha com apoio uni/ bilateral ou supervisão
	Treino de transferência/ Treino Verticalização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar capacidade cardiorrespiratória; ▪ Melhorar o funcionamento do sistema urinário (bexiga) e vesical (intestino); ▪ Melhorar tônus muscular e força muscular; ▪ Facilitar diminuição de espasticidade; ▪ Prevenir úlceras de pressão; ▪ Evitar progressão de osteoporose; ▪ Fomentar colaboração nas transferências. 	Terapeuta Ocupacional - AAD	-	X	X	Todos os meses	Clientes com potencial para colaborarem durante as transferências (capacidade de carga sobre MI's)

Treino de AVD's	Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> Manter e incentivar funcionalidade e autonomia; Adaptar/adquirir utensílios para aumentar o desempenho na tarefa; Maximizar competências motoras (treino de motricidade; incentivar o movimento ativo; treino de coordenação oculo manual); 	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.
Comemorativas	Comemoração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de bem-estar e convívio; Preservar a identidade dos clientes; Desenvolver a autoestima. 	Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Bolo; Velas; 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	ERPII			R	A
Dia Internacional do Riso	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de uma série de comédia “Os Compadres”. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a cultura; Promover a orientação espacial; Fomentar a interação social e o bem-estar 	Animadores; AAD	Televisão	X	X	18 de janeiro	Clientes com potencialidade e interesse.	R	
Monitorização:										
Dia da Nutella	<ul style="list-style-type: none"> Confeção de <i>Petit</i> 	Fomentar a troca de	Animadores;	Ingredientes para confeção de	X	X	5 e 6 fevereiro	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

	<i>Gâteaux</i>	<ul style="list-style-type: none"> experiências; Promover o saber fazer; Promover momentos de convívio 	AAD	<i>Petit Gâteaux</i>				potencialidades e interesse	A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> Assistir a um desfile de Carnaval em Casal Comba; Elaboração de máscaras de Carnaval; Decoração das salas alusivas à época. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de bem-estar; Promover a orientação temporal; Estimular a motricidade fina; 	Equipa Multidisciplinar	<ul style="list-style-type: none"> Cartão; Tecidos; Cola; Tesouras; Carrinha; Máquina fotográfica; Lanches. 	X	X	9 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	
	<ul style="list-style-type: none"> Baile de Carnaval 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes e vivências do meio sociocultural 		<ul style="list-style-type: none"> Sistema de som; Máquina fotográfica; Trajes alusivos. 			12 fevereiro		S	
									NR	
Monitorização:										
Dia de São Valentim	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de corações com tiras de papel; Decoração dos espaços na Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a motricidade fina; 	Animadores	<ul style="list-style-type: none"> Tesouras; Cola; Papel colorido. 	X	X	14 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	
										S
									NR	
Monitorização:										

Dia Mundial da Baleia	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de documentário “A ilha dos gigantes”. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a cultura; Estimular a atenção e concentração. 	Animadores	Televisão	X	X	19 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de cartão personalizado com bombom; Oferta a todas as mulheres Utentes e Colaboradoras da FFF. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar momentos de bem-estar e convívio; Promover a orientação temporal; Relembrar o valor da mulher na Sociedade. 	Animadores	Papel; Tesouras; Cola; Bombons; Máquina fotográfica.	X	X	8 março	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de postal personalizado com bombom para oferta a todos os Clientes homens. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar a importância do papel do Pai; Promover a orientação temporal. 	Animadores	Papel; Tesouras; Cola; Bombons; Máquina fotográfica.	X	X	19 março	Todos os Clientes Pais.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Ida ao Santuário de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> Visita ao Santuário de Fátima, com a 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a valorização pessoal e espiritual; 	Equipa Multidisciplinar -	Carrinhas; Lanches; Máquina Fotográfica;	X	X	março	Clientes com interesse.	R	
									A	

	participação na eucaristia e terço na Capelinha das Aparições.	<ul style="list-style-type: none"> Expressar a fé; Reviver tradições. 	AAD	Kit primeiros socorros.					S	
									NR	
Monitorização:										
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Atividade de culinária, confeção de biscoitos; Decoração alusiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar tradições; Estimular a cultura; Estimular o espírito de grupo. 	Animadores	Máquina fotográfica; Utensílios de culinária; Farinha; Ovos; Açúcar; Chocolate.	X	X	28 março	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> Personalização de chapéus de sol alusiva ao dia da Mãe. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover autoestima e valorização do papel de mãe; Estimular a criatividade e motricidade fina 	Animadores	Tinta; Pincéis; Chapéus.	X	-	6 maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia da Espiga	<ul style="list-style-type: none"> Passeio até ao campo a colherem várias flores campestres (Espiga de trigo, folhagem de oliveira, malmequer, videira e papoila) para elaboração de um ramo. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar tradições. 	Animadores	Carrinha; Tesouras; Fio; Máquina fotográfica.	X	X	9 maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	

Monitorização:										
Aparições de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Transmissão celebração direto do Santuário de Fátima. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manter/promover hábitos religiosos; ▪ Expressar a fé; ▪ Reviver tradições. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Televisão; Sistema Som.	X	X	13 maio	Clientes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
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. 	Equipa Multidisciplinar	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	X	X	abril e maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Santos Populares e Marchas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Decoração alusiva nas salas de estar; ▪ Sardinhada convívio no espaço exterior da Instituição; ▪ Marchas promovidas pelos Colaboradores; ▪ Música ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reviver emoções passadas; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer; ▪ Proporcionar momentos de bem-estar; ▪ Promover o ócio, proporcionando a interação entre Utentes e Colaboradores. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Computador Cadeiras.	X	X	junho	clientes com potencialidades e interesse e colaboradores.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarde de convívio no 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumentar a autoestima; 	Equipa Multidisciplinar	Sistema de som; Máquina Fotográfica;	X	X	27 julho	clientes com potencialidades	R	

	jardim, com Clientes e seus familiares; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo musical convidado; ▪ Decoração alusiva no jardim. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover momentos de bem-estar e de partilha; ▪ Promover a interação. 	- AAD				e interesse, familiares e colaboradores	A S NR	
Monitorização:									
Dia Mundial da Música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarde convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar momentos de bem-estar e convívio; ▪ Promover a orientação temporal; ▪ Relembrar o valor do Idoso. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento som; Cadeiras; Mesas; Lanches; Máquina fotográfica	X	X	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Dia Internacional do Idoso									
Monitorização:									
São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corte de castanhas; ▪ Elaboração de cartuchos; ▪ Música/Baile de S. Martinho, seguido de castanhada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reviver emoções passadas; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer; ▪ Promover a orientação temporal; ▪ Proporcionar a interação interinstitucional. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes; Mesas; Cadeiras.	X	X	11 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
Monitorização:									
Natal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Celebração Natal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver a autoestima; ▪ Fomentar a cultura 	Todos os Colaboradores da Instituição.	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras;	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse;	R A

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

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

Monitorização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II			R	A
	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 		<ul style="list-style-type: none"> 					S	
									NR	

Monitorização:

	▪	▪		▪					R	
									A	
									S	
									NR	

Monitorização:

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