



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

ERPI I | ERPI II

Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II

2020

Revisão do Plano devido ao COVID- 19

abril 2020

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.

Na continuidade do projeto *Memória em Movimento*, vão ser realizadas as atividades apresentadas na tabela seguinte:



FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE
Instituição Particular de Solidariedade Social
ERPI | CD | SAD
www.fffreire.pt | geral@fffreire.pt

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II				
<p><i>Memória em Movimento</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> Culinária 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a troca de experiências; Valorizar o saber popular; Promover o saber fazer; Promover momentos de convívio 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Ingredientes; Utensílios de culinária; Máquina Fotográfica.	X	X	De julho a novembro	Clientes com capacidades e interesse/ motivação em participar.	R	
	<ul style="list-style-type: none"> Peddy Paper 	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de convívio; Combater o sedentarismo; Estimular competências cognitivas e motoras; 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Material didático; Máquina Fotográfica.	X		setembro e outubro		R	
	<ul style="list-style-type: none"> Boccia 	<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 	Equipa Multidisciplinar	Fita adesiva (marcação do campo); Kit de Boccia; Máquina fotográfica	X		De abril a novembro	R	X	
								S		
								NR	X	
								NR		

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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

		<ul style="list-style-type: none"> aumentar a sensação de bem-estar e a auto-estima; Combater o isolamento e inícios de depressão. 								
	<ul style="list-style-type: none"> Postal amigo 	<ul style="list-style-type: none"> Promover competências cognitivas; Treino de motricidade fina (escrita); Promover a comunicação entre pares; Despertar o interesse e participação ativa; Fomentar o espírito de pertença. 	Equipa Multidisciplinar	Material de escrita; Marco de correio.	X	X	De setembro a dezembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.	R A S NR	x
	<ul style="list-style-type: none"> Terapia das reminiscências, etapas de vida 	<ul style="list-style-type: none"> Treino de memória e atenção; Treino de associação; Treino de escrita; Promover interação entre pares /familiares; Relembrar hábitos, costumes e vivências; 	Terapeuta Ocupacional - Animador	Livro etapas da Vida; Lápis; Borracha;	X	X	De agosto a novembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.	R A S NR	x
	<ul style="list-style-type: none"> Bingo 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a atenção e concentração; Estimular a memória auditiva e visual; 	Animador	Televisão; Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças	X		De julho a setembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.	R A S NR	x



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
2020
(Revisão COVID-19)**

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. 	Animador - Educadora Social	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Imagens diversas; Tablet.	X	X	Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> Estimular as funções mentais/cognitivas (orientação, retenção, atenção e cálculo, memória, evocação, linguagem e visuo espacial); Promover a capacidade de comunicação/interação; Estimular o treino de grafismo (escrita); 	Terapeuta Ocupacional	Lápis; Borracha; Folhas; Imagens diversas;	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"> Facilitar respostas adaptativas físicas e emocionais apropriadas; Estimular os sentidos primários sem necessidade de atividade intelectual; Permitir a exploração espontânea, descoberta, 	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>Snoezelen</i> ; Material sensorial.	X	X	De agosto a novembro	Clientes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.

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



FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE
Instituição Particular de Solidariedade Social
ERPI | CD | SAD
www.fffreire.pt | geral@fffreire.pt

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

		<ul style="list-style-type: none"> escolha e criatividade; Promover o relaxamento, 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. 	Equipa Multidisciplinar	Computador; Cadeiras.	X	X	Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham 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. 	Pároco - Animador - Assistente Social - AAD	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Guitarra; Cadeirões; Utensílios religiosos; Computador.	X	-	Todos os meses.	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada. (2º piso - assiste a transmissão na televisão)
	Cantinho da Sabedoria	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de partilha; Aumentar a auto-estima; Desenvolver a capacidade de memória e consequentemente a sua participação activa; Reviver e valorizar hábitos e costumes; Promover actividades em grupo; Saber estar em grupo; Fortalecimento das relações 	Assistente Social	Livros; Jogos; Material de escrita.	X	X	Todos os meses.	Clientes interessados

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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

		<p>personais.</p> <ul style="list-style-type: none"> Potenciar o espírito de interajuda e fomentar o relacionamento interpessoal; Fomentar para a partilha de experiências de vida e emoções; Valorizar as potencialidades dos seniores; Promover a capacidade de tomada de decisão; Desenvolver a memória, linguagem, criatividade, imaginação e cooperação; Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo. 	Educadora Social	Material Diverso	X	-	De junho a dezembro	Clientes independentes ou dependência ligeira/ moderada e que tenham interesse em participar
Lúdica-Recreativa	Dança Sénior	<ul style="list-style-type: none"> Estimular para um envelhecimento ativo e saudável; Aumentar a auto-estima, estado de humor e bem-estar; Reativar a memória e melhorar a concentração e atenção; Fomentar a integração psicossocial dos seniores; Diminuir o risco de ansiedade e depressão; Estimular a coordenação motora, a flexibilidade e o movimento. 	Educadora Social	Sistema de Som Cadeiras	X	-	De junho a dezembro	Clientes independentes e com dependência ligeira a moderada e que tenham interesse em participar
	Jogos Lúdicos	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos recreativos que permitam a socialização e interação grupal; Ativar a memória a longo 	Educadora Social	Cadeiras Bolas Jogos Latas Malha	X	X	De junho a dezembro	Clientes independentes e com dependência ligeira a moderada



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

		<ul style="list-style-type: none"> prazo; Promover a partilha de experiências de vida; Fomentar o espírito de competitividade; Aumentar a auto-estima e bem-estar; 		Arcos			e que tenham interesse em participar	
	Cinema "Filmes do Nosso Tempo"	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar actividades de lazer; Promover a cultura e sabedoria popular; Ativar a memória a longo prazo; Melhorar a socialização grupal. 	Educadora Social	Televisão	X	junho a dezembro	Clientes que tenham interesse em participar	
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. 	Animador - Educadora Social	Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; x-ato; cartão; colas; pincéis)	X	-	setembro a novembro	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 	Animador - AAD	Teclado; Guitarra; Computador; Tablet; Placa de som; Microfone; Folhas;	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
2020
(Revisão COVID-19)**

		capacidade de improvisação.		Instrumentos musicais; Lápis.				
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; Inculcar 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 Boccia.	X	-	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar. (1º piso)
	Psicomotora	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras (motricidade global e fina, lateralidade, organização temporal e espacial) Manter/ melhorar a capacidade de mobilidade e agilidade; Fomentar potencialidades para a realização das AVD's; Introduzir relaxamento e bem-estar físico e emocional 	Educadora Social	Elásticos Arcos Balões Bolas Sacos de peso Bastões	X	X	junho a dezembro	Clientes independentes e com dependência ligeira a moderada e que tenham interesse em participar
	Reabilitação/ manutenção de competências motoras	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar as competências motoras; Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos) 	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/



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

		<ul style="list-style-type: none"> moles); ▪ Melhorar a qualidade de vida e bem-estar; ▪ Manter e incentivar funcionalidade e autonomia; ▪ Prevenir agravamento de alterações posturais; ▪ Melhoria de equilíbrio e propriocepção reduzindo o risco de queda. ▪ Melhorar a função respiratória; ▪ Dar resposta a situações álgicas agudas; ▪ Treino de coordenação motora global, cruz na linha média, lateralidade, integração visual e motora, integração bilateral e praxias; ▪ Treino de coordenação motora fina (prensões, manipulações, dominância e preferência manual). 						motivação em participar e clientes com capacidades remanescentes a estimular
	Treinos de Marcha	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumentar da massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações ▪ Manutenção da massa magra (músculos) e, assim, melhora da força muscular ▪ Melhorar equilíbrio, para evitar e reduzir risco de quedas ▪ Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar 	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 2020 (Revisão COVID-19)

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controlar diabetes tipo 2 ▪ Melhorar circulação sanguínea, diminuindo a sensação de peso e dor nas pernas ▪ Melhorar capacidade cardíaca e cardiopulmonar, e preservar autonomia 						
	Treino de transferência/ Treino da posição de pé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar capacidades cardiorrespiratória ▪ Melhorar funcionamento do sistema urinário (bexiga); ▪ Facilitar funcionamento do sistema vesical (intestino); ▪ Melhorar tónus muscular; ▪ Facilitar diminuição de espasticidade; ▪ Prevenir úlceras de pressão ▪ Evitar progressão de osteoporose; ▪ Prevenir deformidades e contraturas; ▪ Fomentar colaboração nas transferências. 	Terapeuta Ocupacional	-	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.	X	X	Todos os meses	Clientes com dificuldades na alimentação/que necessitem de incentivo e orientação.
	Vestir/despir (Motricidade fina)			Material de AVD's	X			Clientes com dificuldades no vestir/despir que necessitem de incentivo e



FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE
Instituição Particular de Solidariedade Social
ERPI | CD | SAD
www.fffreire.pt | geral@fffreire.pt

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

							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; Guitarra.	X	X	Todos os meses Todos os clientes.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

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	X
Santos Populares e Marchas	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II	junho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores.	R	X
									Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Computador Cadeiras.
			S							
			NR							
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.</p>										
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Recolha fotográfica e divulgação na página da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o convívio 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento fotográfico; Computador; Adereços.	X	X	julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	X
									A	
									S	
									NR	
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.</p>										
Natal	<ul style="list-style-type: none"> Celebração Natal; Transmissão da Celebração na Igreja Matriz de Portunhos para 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a autoestima; Fomentar a cultura 	Todos os Colaboradores da Instituição.	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras; Utensílios religiosos; Televisões;	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.	R	x
									A	
									S	



FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE
Instituição Particular de Solidariedade Social
ERPI | CD | SAD
www.fffreire.pt | geral@fffreire.pt

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020 (Revisão COVID-19)

	todas as TV's nas várias salas de estar.			Computadores.					NR
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	----

Monitorização: A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.

Avaliação:

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: **51,23 %**

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

Elaborado: Equipa Técnica

Aprovado: Pela Direção Executiva