



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"> Estimular o raciocínio; Desenvolver a atenção e concentração; Proporcionar a partilha de experiências; Relembrar hábitos, costumes e vivências; Inculir o respeito pelas diferentes opiniões; Estimular a capacidade argumentativa. 	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"> 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 cognitiva; 	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"> 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 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"> Estimular a concentração e memória; Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos; Desenvolver competências cognitivas; Proporcionar novas experiências. 	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"> Estimular a atenção e concentração; Estimular a memória auditiva e visual. 	Animador	Televisão Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças.	X	X	De 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. 	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"> Proporcionar momentos de partilha; Aumentar a auto-estima; Desenvolver a capacidade de memória e consequentemente a sua participação ativa; Reviver e valorizar hábitos e costumes; Promover atividades em grupo; Saber estar em grupo; Fortalecimento das relações 	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"> Proporcionar o contato com as relações familiares; Estimular a socialização; Fomentar a autoestima. 	Animador	Computador.	X	X	Todos os meses	Todos os Clientes
Lúdico-Recreativa	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 prazo; Melhorar a socialização grupal. 	Animador	Televisão; Computador.	X	X	março; maio; julho e outubro	Clientes com 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; Promover o espírito de grupo. 	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"> 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.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

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. 	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; Combater o isolamento e inícios de depressão. 	Equipa Multidisciplinar	Fita adesiva (marcação do campo); Kit de <i>Boccia</i> ; Máquina fotográfica	X		De janeiro a novembro	Clientes com maior autonomia 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) 	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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

		<ul style="list-style-type: none"> moles); Fornecer resposta a situações álgicas agudas; Treino de equilíbrio e propriocepção reduzindo o risco de queda; Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; 						estimular
Treinos de Marcha	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações; Manutenção da massa magra (músculos) e, assim, melhorar a força muscular; Melhorar equilíbrio, 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; 	<p>Equipa Multidisciplinar - AAD</p>	Auxiliares de marcha (quando necessário)	X	X	Todos os meses	Clientes com capacidade para realização de marcha com apoio uni/ bilateral ou supervisão	
Treino de transferência/ Treino da posição de pé	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar capacidade cardiorrespiratória; Melhorar o funcionamento do sistema urinário (bexiga) e vesical (intestino); Melhorar tônus muscular; Facilitar diminuição de espasticidade; 	<p>Terapeuta Ocupacional - AAD</p>	-	X	X	Todos os meses	Clientes com potencial para colaborarem durante as transferências (capacidade de carga sobre MI's)	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

Treino de AVD's		<ul style="list-style-type: none"> Prevenir úlceras de pressão; Evitar progressão de osteoporose; Prevenir deformidades e contraturas; Fomentar colaboração nas transferências. 						
	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; Guitarra.	X	X	Todos os meses	Todos os clientes.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

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
Dia dos Reis	<ul style="list-style-type: none"> Atividade cognitiva sobre a temática. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a atenção, concentração, memória e linguagem; Promover a cultura; Promover a orientação temporal; 	Humanos	Materiais			6 de janeiro	Clientes com potencialidade e interesse.	R	X
			Animador Sociocultural; Terapeuta Ocupacional.	Papel; Lápis; Borracha.	X	X			A	
									S	
									NR	
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Registo diário).</p>										
Dia Mundial da Nutella	<ul style="list-style-type: none"> Confeção de bolo de chocolate Nutella (<i>Brownies</i>) servido ao lanche 	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de bem-estar físico 	Equipa Multidisciplinar	Utensílios de Culinária; Embalagens de <i>Nutella</i> ; Máquina fotográfica; Computador.			5 fevereiro	clientes com gosto e interesse	R	X
					X	X			A	
									S	
									NR	
<p>Monitorização: A atividade comemorativa foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Recolha fotográfica).</p>										
Dia dos Namorados	<ul style="list-style-type: none"> Recorte de corações; Decoração alusiva nas salas de estar 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a motricidade fina; 	Animador Sociocultural	Tesouras; Fita-cola;			fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	X
					X	X			A	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

								S	
								NR	
Monitorização: A atividade foi realizada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a realização das mesmas.									
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> Decoração alusiva nas salas de estar. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de bem-estar; Promover a orientação temporal; Estimular a motricidade fina; 	Equipa Multidisciplinar	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Adereços.		fevereiro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	X
								A	
								S	
								NR	
Monitorização: A atividade decorreu conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.									
Dia da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de lembrança para oferta a todas as Clientes da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvera motricidade fina; Fomentar momentos de bem-estar e convívio; Promover a orientação temporal; Relembrar o valor da mulher na Sociedade. 	Animador	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Adereços.	X	8 março	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	X
								A	
								S	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

									NR	
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a receção da mesma.										
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de filme alusivo à época; Folar ao lanche. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar tradições; Estimular a cultura; Estimular o espírito de grupo. 	Animador - Assistente Social	Computador; Folares.	X	X	abril	Clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	X
Monitorização: A atividade foi alterada, tendo sido substituído a visualização do filme alusivo pela elaboração de lembranças. (Registo fotográfico)										
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	X
Monitorização: A atividade comemorativa foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Recolha fotográfica).										
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; AAD	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	X	X	maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	X
Monitorização: A atividade comemorativa foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Recolha fotográfica).										



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

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. 	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	
									A	X
									S	
									NR	
<p>Monitorização: A atividade foi alterada, tendo sido realizado as marchas com Clientes e Colaboradores nas diversas salas de estar da Instituição. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma.</p>										
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Mensagem dos netos, formato digital, com mensagem para os Clientes avós. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima; Promover momentos de bem-estar e de partilha; Promover a interação. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Computador	X	X	26 julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	
									A	
									S	X
									NR	
<p>Monitorização: A atividade foi substituída, tendo sido realizada uma tarde convívio</p>										
Dia Mundial da Música	<ul style="list-style-type: none"> Visita às aldeias dos residentes 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o convívio; Fomentar a interação social; Promover o convívio e o bem-estar; Reviver hábitos e costumes; Contrariar o desenraizamento 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinha; Máquina fotográfica.	X	X	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
Dia Internacional do Idoso									S	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

		social e geográfico dos utentes.							NR	X
Monitorização:										
Magusto	<ul style="list-style-type: none"> 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	novembro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e comunidade.	R	X
									A	
									S	
									NR	
Monitorização: A atividade comemorativa foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Recolha fotográfica).										
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; Utensílios religiosos.	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	X
									A	
									S	
	<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 	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.	R	X
									A	
									S	
					X	X	dezembro	Clientes do 2º piso e ERPI II com interesse;	R	X
									A	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

		sociocultural em que se inserem;					familiares e colaboradores.	S	
		▪ Desenvolver a autoestima.						NR	

Monitorização: A atividade comemorativa foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Recolha fotográfica).

Monitorização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II			R	X
Dia Mundial da Nutella	▪ Atividade de Culinária (Brownie de Nutella)	<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	Utensílios de culinária	X	X	5 fevereiro	Clientes com potencialidade e interesse.	NR	

Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.

Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de adereços; Sessão fotográfica a todos os Clientes pais. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a criatividade; Contribuir para a valorização pessoal. 	Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Máquina fotográfica; Cartolina; Paus de espetada. 	X	X	18 março	Clientes com potencialidade e interesse.	NR	
-------------------	---	---	------------------------	---	---	---	----------	--	----	--

Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração e recorte de flores em papel, para construção de painel alusivo nas diversas paredes das salas-de-estar. 	<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 - Terapeuta Ocupacional - Assistentes Sociais	Folhas de papel; Tesouras; Cola; Computador; Impressora; Régua; Fita-cola.	X	X	3 maio	Clientes com potencialidade e interesse.	R	X
									A	
									S	
									NR	
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma										
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Tarde convívio com jogos tradicionais, no jardim da Instituição 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima; Promover momentos de bem-estar e de partilha; Promover a interação. 	Todos os Colaboradores	Jogos; Mesas, Cadeiras; Chapéus de sol; Lanches	X	X	26 julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	X
									A	
									S	
									NR	
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.										
Sessão Fotográfica Natal	<ul style="list-style-type: none"> Realização de sessão fotográfica, alusiva ao Natal; Apresentação das fotografias 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação e descontração autoconfiança. 	Animador - Assistentes Sociais -	Equipamento fotográfico - Computador	X	X	dezembro	Todos os clientes com potencialidade e interesse.	R	X
									A	



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

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021

			Terapeuta Ocupacional - AAD					S	
								NR	
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada, os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.</p>									

Avaliação:

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: **86,29 %**

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

Elaborado: Equipa Técnica

Aprovado: Pela Direção Executiva