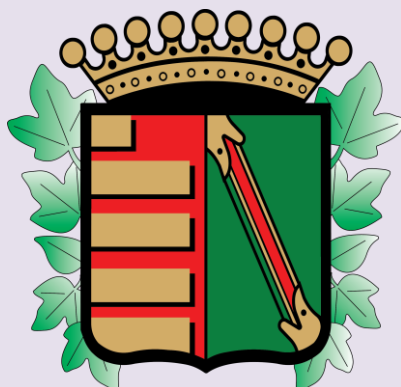




Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

CD

Centro de Dia

2025



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, 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 2025.

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. 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		Calendarização	Destinatários
Intelectual	Atividade de Estimulação	- 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.	Humanos	Materiais		
			Animadores	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Tablet.	Todos os meses	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Estimulação Cognitiva	- 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.	Todos os meses	Clientes com alterações nas funções mentais e que tenham interesse em participar.
	Terapia de <i>Snoezelen</i> / Estimulação Multissensorial	- Facilitar respostas adaptativas físicas e emocionais apropriadas; - Estimular os sentidos primários sem necessidade de atividade intelectual; - Permitir a exploração	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>Snoezelen</i> ; Material sensorial.	abril a junho	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 2025
--	---------------------------------------

		espontânea, descoberta, escolha e criatividade; Promover o relaxamento, diminuindo níveis de ansiedade e de tensão;				
	<i>SiosLife</i>	- Estimular a concentração e memória; - Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos; - Desenvolver competências cognitivas; - Proporcionar novas experiências.	Animadores	Computador; Cadeiras.	fevereiro a dezembro	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Bingo	- Estimular a atenção e concentração; - Estimular a memória auditiva e visual.	Animadores	Televisão Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças.	janeiro a dezembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.
Social e Espiritual	Momento de Oração/ Celebração Religiosa	- 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.	Todos os meses	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
Lúdico-Recreativa	Jogos de Mesa	- Fomentar o espírito de grupo; - Promover momentos de convívio e bem-estar; - Estimular a atenção e concentração.	Animadores	Jogos; Mesas; Cadeiras.	Todos os meses	Clientes com potencialidades e interesse
	Passeios	- Proporcionar a interação social; - Promover hábitos, costumes e vivências.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica.	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e 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

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

						interesse.
	Sessão de Cinema	- Proporcionar atividades de lazer; - Promover a cultura e sabedoria popular; - Estimular a memória a longo prazo; - Melhorar a socialização grupal.	Animadores	Televisão; Sistema de som; Computador.	Janeiro	Clientes com interesse
Expressões	Expressão Plástica	- 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)	Todos os meses	Clientes com dependência ligeira e interesse.
	Atividade Musical	- 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.	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.

Motora/Física	Atividade Física	- 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 <i>Boccia</i> .	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar
	<i>Boccia</i>	- 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	janeiro a novembro	Clientes com maior autonomia e interesse
	Passeio Pedestre	- Promover a interação e o bem-estar; - Desenvolver hábitos de exercício físico; - Prevenir o sedentarismo.	Animadores	Máquina Fotográfica	Todos os meses	Clientes com potencial e interesse



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025

	Reabilitação Física/ manutenção de competências motoras	- 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 álgicas 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	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	- Aumentar a massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações; - 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	Equipa Multidisciplinar - AAD	Auxiliares de marcha (quando necessário)	Todos os meses	Clientes com capacidade para realização de marcha com apoio uni/ bilateral ou supervisão

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 2025
--	---------------------------------------

Treino de AVD's		pernas; ▪ Melhorar capacidade cardíaca e cardiopulmonar, e preservar autonomia; ▪ Melhorar a propriocepção e consciência corporal.				
	Treino de transferência/ Treino Verticalização	▪ 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	-	Todos os meses	Clientes com potencial para colaborarem durante as transferências (capacidade de carga sobre MI's)
	Alimentação	▪ 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;	Todos os meses	Clientes com dificuldades na alimentação/que necessitem de incentivo e orientação.

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

Comemorativas	Comemoração de Aniversários	- Promover momentos de bem-estar e convívio; - Preservar a identidade dos clientes; - Desenvolver a autoestima.	Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Bolo; Velas; Guitarra.	Todos os meses	Todos os clientes.
----------------------	-----------------------------	---	-------------------------	--	----------------	--------------------

No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
Dia Internacional do Riso	Visualização de um filme de comédia “Podia ter esperado por agosto” - César Mourão.	- Promover a cultura; - Promover a orientação espacial; - Fomentar a interação social e o bem-estar	Humanos	Materiais				
			Animadores; AAD	Televisão	17 de janeiro	Clientes com potencialidade e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
<u>Monitorização:</u>								
Dia de São Valentim	- Elaboração de corações; - Decoração dos espaços na Instituição.	Estimular a motricidade fina;	Animadores	Tesouras; Cola; Cartão; Tintas; Cartolinas.	14 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	
							A	
							S	
							NR	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

<u>Monitorização:</u>								
Carnaval	- Assistir a um desfile de Carnaval; - Elaboração de máscaras de Carnaval; - Decoração das salas alusivas à época.	- Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover a orientação temporal; - Estimular a motricidade fina;	Animadores	Cartão; Tecidos; Cola; Tesouras; Carrinha; Máquina fotográfica; Lanches.	28 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	
							A	
							S	
	Baile de Carnaval	Relembrar hábitos, costumes e vivências do meio sociocultural	Equipa Multidisciplinar	Sistema de som; Máquina fotográfica; Trajes alusivos.	3 março		NR	
<u>Monitorização:</u>								
Dia Internacional da Mulher	- Sessão de beleza; - Recolha fotográfica.	- Fomentar momentos de bem-estar e convívio; - Promover a orientação temporal; - Relembrar o valor da mulher na Sociedade.	Animadores	Utensílios de beleza; Equipamento fotográfico	7 março	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
<u>Monitorização:</u>								
Dia do Pai	Sessão de beleza;	Fomentar momentos	Animadores	Utensílios de beleza;	19 março	Todos os	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

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
---	---------------------------------------

	Recolha fotográfica.	- de bem-estar e convívio; - Promover a orientação temporal.		Equipamento fotográfico		Clientes homens.	R	
							A	
							S	
							NR	
Monitorização:								
Ida ao Santuário de Fátima	Visita ao Santuário de Fátima, com a participação na eucaristia e terço na Capelinha das Aparições.	- Promover a valorização pessoal e espiritual; - Expressar a fé; - Reviver tradições.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina Fotográfica; Kit primeiros socorros.	março	Clientes com interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Monitorização:								
Páscoa	Romaria à Capela de S. Bento - Ançã	- Recordar tradições; - Estimular a cultura; - Estimular o espírito de grupo.	Animadores	Máquina fotográfica; Carrinha.	22 abril	Clientes da localidade de Ançã e outros com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Monitorização:								
Dia da Mãe	Elaboração de um painel floral com espelho, com mensagem inspiradora e de	- Promover autoestima e valorização do papel de mãe; - Estimular a criatividade e	Animadores	Papel Seda; Espelho; Tesouras; Cola; Máquina fotográfica.	2 maio	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

	valorização da Mãe.	motricidade fina					NR	
<u>Monitorização:</u>								
Dia da Espiga	Passeio até ao campo a colherem várias flores campestres (Espiga de trigo, folhagem de oliveira, malmequer, videira e papoila) para elaboração de um ramo.	Relembrar tradições.	Animadores	Carrinha; Tesouras; Fio; Máquina fotográfica.	29 maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
<u>Monitorização:</u>								
Aparições de Fátima	Transmissão celebração direto do Santuário de Fátima.	- Manter/promover hábitos religiosos; - Expressar a fé; - Reviver tradições.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Televisão; Sistema Som.	13 maio	Clientes com interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
<u>Monitorização:</u>								
Descascar Favas	Descascar favas (etapa de preparação de refeição)	- Reviver memórias; - Treino da motricidade fina e destreza manual; - Interação grupal.	Equipa Multidisciplinar	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	abril e maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	

Monitorização:								
Santos Populares e Marchas	- Decoração alusiva nas salas de estar; - Sardinhada convívio no espaço exterior da Instituição; - Marchas promovidas pelos Colaboradores; - Música ambiente.	- 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.	junho	clientes com potencialidades e interesse e colaboradores.	R	
							A	
							S	
							NR	
Monitorização:								
Dia dos Avós	- Tarde de convívio no jardim, com Clientes e seus familiares; - Grupo musical convidado; - Decoração alusiva no jardim.	- Aumentar a autoestima; - Promover momentos de bem-estar e de partilha; - Promover a interação.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Sistema de som; Máquina Fotográfica;	27 julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	
							A	
							S	
							NR	
Monitorização:								
Dia Mundial da Música	- Tarde convívio; - Jogos lúdicos (grupal)	- Fomentar momentos de bem-estar e convívio; - Promover a orientação temporal; - Relembrar o valor do	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento som; Jogos diversos; Cadeiras; Mesas; Máquina fotográfica	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
Dia Internacional do Idoso							A	
							S	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

		Idoso.					NR	
<u>Monitorização:</u>								
São Martinho	▪ Corte de castanhas; ▪ Elaboração de cartuchos; ▪ Música/Baile de S. Martinho, seguido de castanhada.	▪ 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.	11 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
<u>Monitorização:</u>								
Natal	▪ Celebração Natal; ▪ Festa de Natal.	▪ Desenvolver a autoestima; ▪ Fomentar a cultura ▪ 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.	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras; Utensílios religiosos. Material diverso	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade 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	
									S	
									N	
									R	
<u>Monitorização:</u>										
	▪	▪		▪					R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
---	---

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