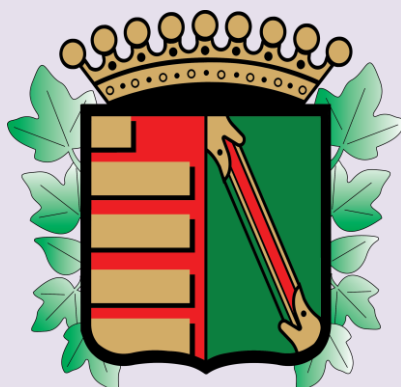




Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

ERPI I | ERPI II

Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II

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, Centro de Dia 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 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 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*.

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

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários
Intelectual	Atividade de Estimulação	- Estimular o raciocínio; - Desenvolver a atenção e concentração; - Proporcionar a partilha de experiências; - Relembrar hábitos, costumes e vivências; - Incute o respeito pelas diferentes opiniões; - Estimular a capacidade argumentativa.	Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II	Todos os meses	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
			Animadores	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Tablet.	X			
	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.	X	X	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.	X	X	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 - Terapeuta Ocupacional	Computador; Cadeiras.	X	X	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.	X	X	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.	X	X	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.	X	-	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.	X	X	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

								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.	X	X	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)	X	-	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.	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.

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

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> .	X	X	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 - Terapeuta Ocupacional	Kit de <i>Boccia</i> ; Máquina fotográfica	X	-	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	X	X	Todos os meses	Clientes com potencial e interesse

	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	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	- 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)	X	X	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

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	-	X	X	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;	X	-	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.	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	
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	ERPI I	ERPI II			17 de janeiro	Clientes com potencialidade e interesse.
			Animadores; AAD	Televisão	X	X	A			
							S			
							NR			
							Monitorização:			
Dia da Nutella	Confeção de <i>Brownies</i>.	- Fomentar a troca de experiências; - Promover o saber fazer; - Promover momentos de convívio	Animadores; Assistentes Sociais; Cozinheira; Terapeutas Ocupacionais.	Ingredientes para confeção de <i>Brownies</i>	X	X	5 de fevereiro	clientes com potencialidades 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.	X	X	14 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R		
									A		
									S		
									NR		
<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.	X	X	28 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R		
									A		
	▪ Baile de Carnaval	▪ Relembrar hábitos, costumes e vivências do meio sociocultural	Equipa Multidisciplinar	Sistema de som; Máquina fotográfica; Trajes alusivos.	X	X	3 março		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
--	---------------------------------------

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	X	X	7 março	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia do Pai	- Sessão de beleza; - Recolha fotográfica.	- Fomentar momentos de bem-estar e convívio; - Promover a orientação temporal.	Animadores	Utensílios de beleza; Equipamento fotográfico	X	X	19 março	Todos os 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.	X	X	março	Cientes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia Mundial da Atividade Física	Classe de mobilidade –	Manter competências motoras;		Máquina Fotográfica;	X	X	04 abril	Cientes com interesse.	R	

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

	sensibilização para a importância do exercício físico	- Promover a interação social; - Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar;	Terapeutas Ocupacionais						A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
Páscoa	Romaria à Capela de S. Bento - Anã	- Recordar tradições; - Estimular a cultura; - Estimular o espírito de grupo.	Animadores	Máquina fotográfica; Carrinha.	X	X	22 abril	Clientes da localidade de Anã e outros com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
Dia da Mãe	Elaboração de um painel floral com espelho, com mensagem inspiradora e de valorização da Mãe.	- Promover autoestima e valorização do papel de mãe; - Estimular a criatividade e motricidade fina	Animadores	Papel Seda; Espelho; Tesouras; Cola; Máquina fotográfica.	X	X	2 maio	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
Dia da Espiga	Passeio até ao campo a colherem várias	Relembrar tradições.	Animadores	Carrinha; Tesouras; Fio;	X	X	29 maio	Clientes com potencialidades e interesse.	R	

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

	flores campestres (Espiga de trigo, folhagem de oliveira, malmequer, videira e papoila) para elaboração de um ramo.			Máquina fotográfica.					A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
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.	X	X	13 maio	Clientes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
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.	X	X	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	- Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Proporcionar	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Computador	X	X	junho	clientes com potencialidades e interesse e colaboradores.	R	
									A	

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

	espaço exterior da Instituição; - Marchas promovidas pelos Colaboradores; - Música ambiente.	momentos de bem-estar; Promover o ócio, proporcionando a interação entre Utentes e Colaboradores.		Cadeiras.					S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
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;	X	X	27 julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
Dia Mundial da Música	- Tarde convívio; - Jogos lúdicos (grupal)	- Fomentar momentos de bem-estar e convívio; - Promover a orientação temporal; - Relembrar o valor do Idoso.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento som; Jogos diversos; Cadeiras; Mesas; Máquina fotográfica	X	X	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
A										
S										
NR										
Dia Internacional do Idoso										
<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
---	---------------------------------------

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.	X	X	11 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
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	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										

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

Monitorização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II				
	▪	▪		▪					R	
									A	
									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

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