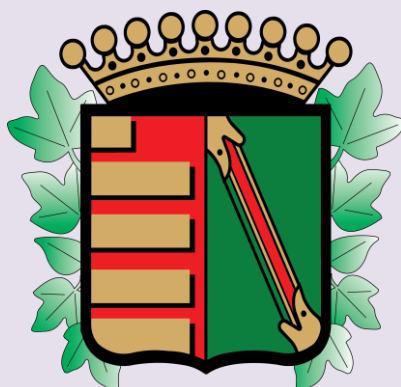




Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

ERPI I | ERPI II

Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II

2026



O presente Plano Anual de Atividades para 2026 constitui o instrumento central de gestão e enquadramento das respostas dirigidas à terceira idade. Atualmente, a Instituição assegura o acompanhamento da população idosa através de quatro respostas sociais: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e duas Estruturas Residenciais (ERPI I e II), com capacidade para 95 e 16 Utentes, respetivamente e 20 Utentes no Centro de Dia e SAD).

Assente numa equipa multidisciplinar, o plano visa dinamizar intervenções personalizadas que respeitem a história de vida, valores e crenças de cada Cliente. O foco estratégico recai na promoção da saúde, autonomia e autoestima, combatendo ativamente o isolamento social e o sedentarismo.

As atividades, planeadas mensalmente, organizam-se em seis eixos prioritários:

Áreas: Intelectual, Social e Espiritual, Lúdico-Recreativa, Expressões, Motora/Física e Comemorativas.

A divulgação das atividades é assegurada através dos canais digitais da Instituição *Facebook* e *YouTube* e em suporte digital na sala de estar.

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026
---	---------------------------------------

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		
			Animadores	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Tablet.	X		Todos os meses	Utentes 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.	X	X	Todos os meses	Utentes 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	Utentes 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 2026
---	---------------------------------------

		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	Utentes 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	Utentes 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	Utentes com crença religiosa, independentes e Utentes 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	Utentes 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	Utentes independentes e Utentes 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 2026
--	---------------------------------------

								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	Utentes 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	Utentes independentes e Utentes 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 2026
---	---------------------------------------

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	Utentes independentes e Utentes 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	Utentes 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	Utentes com potencial e interesse

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026
--	---

	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	Utentes com processo de dor/inflamação; Utentes que tenham interesse/ motivação em participar e Utentes 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	Utentes 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 tónus 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	Utentes 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	Utentes 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 2026
---	---------------------------------------

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

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				
Carnaval	- Elaboração de máscaras de Carnaval; - Decoração das salas e salão multiusos da FFF alusivas à época.	- Estimular a criatividade e expressão artística; - Desenvolver a atenção e a concentração.	Animadores	Cartão; Tecidos; Cola; Tesouras; Carrinha; Papel colorido; Máquina fotográfica.	X	X	13 de fevereiro	Utentes com potencialidade e interesse.	R	
	- Convite de participação a várias instituições do Concelho; - Baile de Carnaval com grupo convidado	- Fomentar a atividade física e expressão corporal; - Preservar a identidade cultural e tradições locais; - Promover a interação social e o convívio; - Elevar a autoestima e autoconfiança.	Equipa Multidisciplinar	Sistema de som; Máquina fotográfica; Trajes alusivos. Lanches.	X	X			S	
									NR	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026
--	---------------------------------------

<u>Monitorização:</u>										
Dia Internacional da Mulher	- Sessão de beleza a todas as Utentes mulheres; - Massagem geral; - Recolha fotográfica.	- Fomentar a estimulação sensorial; - Promover a autoestima e a identidade pessoal; - Estimular a memória reminiscente.	Animadores; Terapeutas Ocupacionais; AAD	Utensílios de beleza; Equipamento fotográfico; (Doces, água, chá, sumos)	X	X	9 e 10 de março	Utentes com potencialidades e interesse	R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
Dia do Pai	- Culinária (Confeção de bolo); - Lanche convívio com Utentes e Familiares.	- Promover a interação social; - Fortalecer laços familiares; - Proporcionar momentos de lazer.	Equipa Multidisciplinar	Utensílios de culinária; Ingredientes; Máquina fotográfica	X	X	18 março	Todos os Utentes e Familiares.	R	
									A	
									S	
									NR	
<u>Monitorização:</u>										
Dia Mundial da Atividade Física	Classe de mobilidade – sensibilização para a importância do exercício físico	- Promover a interação social; - Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar; - Prevenir o declínio funcional.	Terapeutas Ocupacionais; Animadores.	Máquina Fotográfica;	X	X	6 abril	Utentes com potencialidades e interesse	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 2026
--	---------------------------------------

Ida ao Santuário de Fátima	Visita ao Santuário de Fátima, com a participação na eucaristia e terço na Capelinha das Aparições.	- Proporcionar o bem-estar espiritual; - Expressar a fê; - Estimular a reminiscência; - Promover a socialização.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina Fotográfica; Kit primeiros socorros.	X	X	abril	Utentes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Páscoa	Elaboração Ramos de Alecrim	- Manter hábitos religiosos; - Expressar a fê; - Reviver tradições.	Animadores	Alecrim; Fio; Máquina fotográfica.	X	X	27 março	Utentes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
	Romaria à Capela de S. Bento - Anã	- Estimular a mobilidade e a estimulação sensorial; - Fomentar o bem-estar emocional; - Preservar tradições locais; - Promover o convívio.	Animadores; Terapeutas Ocupacionais	Máquina fotográfica; Carrinha.	X	X	7 abril	Utentes da localidade de Anã e outros com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia da Mãe	Culinária (Confeção de	Estimular a autonomia e	Equipa Multidisciplinar	Utensílios de culinária; Ingredientes;	X	X	5 maio	Todos os Utentes com	R	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026
--	---------------------------------------

	bolo); ▪ Lanche convívio com Utentes e Familiares.	competências funcionais; ▪ Promover a interação social e o fortalecimento de laços afetivos; ▪ Proporcionar momentos de lazer e partilha.		Máquina fotográfica				potencialidades e interesse.	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	Utentes com interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
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.	▪ Potenciar a estimulação cognitiva através da identificação de diferentes espécies de flores e plantas campestres; ▪ Promover o contacto direto com a natureza e o meio envolvente; ▪ Estimular a preservação de tradições populares e costumes locais.	Animadores	Carrinha; Tesouras; Fio; Máquina fotográfica.	X	X	14 maio	Utentes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
									S	
									NR	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026

Monitorização:

Descascar Favas	Descascar favas (etapa de preparação de refeição)	- Promover a estimulação sensorial (táctil e olfativa); - Estimular a motricidade fina e a coordenação óculo-manual; - Proporcionar momentos de interação grupal	Equipa Multidisciplinar	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	X	X	maio	Utentes 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.	- Preservar e celebrar as tradições culturais; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover o ócio, proporcionando a interação entre Utentes e Colaboradores; - otenciar a orientação temporal e a estimulação sensorial.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Computador Cadeiras.	X	X	junho	Utentes com potencialidades e interesse e colaboradores.	R	
									A	
									S	
									NR	

Monitorização:

Dia dos Avós	Tarde de convívio no	Combater o isolamento social;	Equipa Multidisciplinar	Sistema de som; Máquina Fotográfica	X	X	24 julho	Utentes com potencialidades	R	
--------------	--	---	-------------------------	--	---	---	----------	-----------------------------	---	--

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026
--	---------------------------------------

	jardim, com Utentes e seus familiares; ▪ Grupo musical convidado; ▪ Decoração alusiva no jardim.	▪ Fortalecer os vínculos familiares e geracionais; ▪ Preservar a identidade cultural e as tradições.	- AAD					e interesse, familiares e colaboradores	A	
									S	
									NR	
Monitorização:										
Dia Mundial da Música	▪ Convite de participação a várias IPSS’s do concelho; ▪ Decoração alusiva no salão; ▪ Tarde de Fados.	▪ Valorizar a identidade cultural; ▪ Promover o convívio e a socialização; ▪ Estimular a memória e a reminiscência; ▪ Proporcionar momentos de lazer e bem-estar; ▪ Fomentar a expressão artística.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento som; Cadeiras; Mesas; Máquina fotográfica	X	X	1 outubro	Utentes com potencialidades e interesse.	R	
									A	
Dia Internacional do Idoso									S	
									NR	
Monitorização:										
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	Utentes com potencialidades e interesse.	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 2026
--	---------------------------------------

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	Utentes 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	

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 2026
--	---

								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