



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

CD

Centro de Dia

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:



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
		Humanos	Materiais			R	NR
<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.	De março 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.			A	
<ul style="list-style-type: none"> Visita pelas aldeias 	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e o bem-estar; Reviver hábitos e costumes; Contrariar o desenraizamento social e geográfico dos utentes 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Máquina Fotográfica; Lanches.			S	
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.							
<ul style="list-style-type: none"> Boccia 	<ul style="list-style-type: none"> Melhora a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina; 	Equipa Multidisciplinar	Fita adesiva (marcação do campo); Kit de Boccia; Máquina fotográfica	De fevereiro a novembro	clientes com maior autonomia e interesse	R	
						A	
						S	

Memória em Movimento





	<ul style="list-style-type: none"> 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. 						NR	X
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<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.	De abril a dezembro	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.		R	
							A	
							S	
							NR	
<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 	Terapeuta Ocupacional	Livro etapas de Vida; Lápis; Borracha;	De fevereiro a abril	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.		R	
							A	
							S	

 <p>FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt</p>	<h2>PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020</h2>
--	---

		entre pares /familiares; <ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes e vivências; 						NR	
	<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	De fevereiro a abril	Clientes com capacidades e interesse/ motivação em participar.		R A S NR	X

Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais		
Intelectual	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); Fomentar a orientação espaço temporal; Promover as relações entre pares; Incutir o respeito pelas 	Animador - Terapeuta Ocupacional	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Imagens diversas; Tablet.	Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/ motivação em participar.



		<ul style="list-style-type: none"> diferentes opiniões; Estimular o raciocínio 				
	<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.	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; Cadeiras; Utensílios religiosos.	Todos os meses.	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
	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; 	Assistente Social	Livros; Jogos; Material de escrita.	Todos os meses	Clientes interessados



		<ul style="list-style-type: none"> Fortalecimento das relações pessoais. 				
Lúdico-Recreativa	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a interação social; Promover hábitos, costumes e vivências. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica.	março; abril; maio; junho; julho; agosto; setembro e outubro	Cientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.
	Convívio na pastelaria	<ul style="list-style-type: none"> Promover competências sociais; Valorizar hábitos e vivências; Proporcionar o contacto com a realidade/comunidade. 	Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica	abril; maio; junho; julho; agosto; setembro e outubro	Cientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e 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)	Todos os meses	Cientes 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; 	Animador - AAD	Teclado; Guitarra; Computador; Tablet; Placa de som; Microfone;	Todos os meses	Cientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.



		<ul style="list-style-type: none"> Estimular a criatividade e a capacidade de improvisação. 		Folhas; 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; 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.	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar
	Classes da Mobilidade e equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> Manter/ melhorar mobilidade articular e muscular; Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; Melhoria da coordenação motora; Evitar atrofia muscular; Melhoria da função respiratória e cardíaca; Manter/ melhorar funcionalidade e autonomia; Promover capacidade visuomotora e equilíbrio; Melhorar postura sentada; Reduzir o risco de queda; Estimular a atenção na tarefa. 	Fisioterapeuta	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas.	Todos os meses	Clientes com dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar
	Reabilitação/ manutenção de competências motoras	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar as competências motoras; 	Fisioterapeuta -	Equipamento de reabilitação: roldanas, pedaleira, pesos,	Todos os meses	Clientes com processo de

 <p>FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE <small>Instituição Particular de Solidariedade Social</small> ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt</p>	<h2>PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020</h2>
---	---

		<ul style="list-style-type: none"> Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos 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; 	Terapeuta Ocupacional	termoterapia, crioterapia, bandas neuromusculares		dor/inflamação; clientes que tenham interesse/motivação em participar e clientes com capacidades remanescentes a estimular
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.	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	
			Humanos	Materiais			R	X
Encontro de Inverno da idade maior	<ul style="list-style-type: none"> Encontro entre as Entidades concelhias que trabalham com a população idosa, no Pavilhão “Os 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar e permitir a cultura e o culto; Promover a socialização; Expressar a fé 	Equipa Multidisciplinar	Carrinhas; Máquina Fotográfica;	29 de janeiro	clientes com maior autonomia	R	X

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

	Marialvas”.		- AAD	Lanches.		e interesse	A	
							S	
							NR	
Monitorização: A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.								
Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> Emissão de Rádio na Instituição; Discos pedidos; Dedicatórias. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio; Estimular as competências sociais e de comunicação; Permitir o ócio; Fomentar a cultura musical. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Equipamento de som; Computador.	13 Fevereiro	clientes com gosto e interesse	R	X
							A	
							S	
							NR	
Monitorização: A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.								
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> Desfile de carnaval dos Colaboradores e Utentes na Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de bem-estar; Promover a orientação temporal; Promover a interação entre Utentes e Colaboradores. 	Colaboradores	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Adereços.	24 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	X
							A	
							S	
							NR	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

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

Teatro	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de teatro amador - Cordinha d'Água - Cordinhã 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar o interesse pelo teatro; Fomentar a cultura. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina Fotográfica.	29 fevereiro	clientes com maior autonomia e interesse; familiares; comunidade e colaboradores	R	
							A	
							S	
							NR	X

Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

Teatro	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de teatro amador - Associação Cultural Desportiva Recreativa Pedra Rija 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar o interesse pelo teatro; Fomentar a cultura. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica.	21 março	clientes com potencialidades e interesse, familiares; comunidade e colaboradores	R	
							A	
							S	
							NR	X

Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

Aniversário Fundação Ferreira Freire	<ul style="list-style-type: none"> Dança Flamenco 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a projeção da Instituição; 	AAD - Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Sistema de som; Bolo Aniversário	26 março	Clientes com potencialidade, familiares; comunidades e colaboradores.	R	
							A	
							S	
							NR	X

Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Confeção de folares em forno a lenha. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar tradições; Estimular a partilha de saberes; 	Animador - Assistente	Máquina Fotográfica; Utensílios de cozinha.	Abril	clientes com potencialidades e interesse.	R	
							A	



		<ul style="list-style-type: none"> Estimular o espírito de grupo. 	Social				S	
							NR	X
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> Sessão de cinema 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a orientação espacial; Fomentar a cultura; Promover momentos de lazer; Proporcionar o contacto com novas experiências. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinha; Máquina Fotográfica; Lanches.	abril	clientes com maior autonomia e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	X
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
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.	junho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores.	R	
							A	
							S	
							NR	X
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Baile com o grupo <i>Novos Dilectos</i> de 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o convívio; Promover atividades 	Equipa Multidisciplinar	Equipamento de som	26 julho	clientes com potencialidades	R	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

	<ul style="list-style-type: none"> Portunhos; Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> recreativas; Reviver emoções passadas. 	- AAD			e interesse, familiares e colaboradores	A	
							S	
							NR	X
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
Dia Mundial da Música	<ul style="list-style-type: none"> Banda Residente 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular o convívio; Promover o ócio; Fomentar a interação social; Desenvolver o sentimento de pertença e valorização pessoal. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento de som; Instrumentos Musicais; Máquina fotográfica; Equipamento de iluminação.	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
Dia Internacional do Idoso							A	
							S	
							NR	X
Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
Magusto	<ul style="list-style-type: none"> Baile de S. Martinho, seguido de castanhada Convívio interinstitucional 	<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.	novembro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e comunidade.	R	
							A	
							S	
							NR	X



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

Natal	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.	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	
		A						
	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 sociocultural em que se inserem; Desenvolver a autoestima. 	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.	R	
							A	
					dezembro	Clientes do 2º piso e ERPI II com interesse; familiares e colaboradores.	S	
							NR	x

Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.

Sensibilização dos utentes e colaboradores para atividade física	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar os utentes/clientes a executar diariamente atividade física; Acompanhamento de alguns exercícios que 	<ul style="list-style-type: none"> Prevenir os efeitos da imobilidade; Manter competências motoras; Melhoria da qualidade de vida. 	Alunos estagiários da Escola Superior da Tecnologia de Saúde - Coimbra - Fisioterapeuta	Material diverso	dezembro	Clientes dependentes em grau reduzido, com potencialidade e interesse.	R	
							A	

	<p>podem desenvolver no interior da instituição de forma autónoma;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilização para a importância da mobilidade física. 						S	
							NR	x
<p>Monitorização: Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.</p>								

Avaliação:

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: * %

*Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, não é viável apurar a taxa de execução.

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

Elaborado: Equipa Técnica

Aprovado: Pela Direção Executiva