



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

ERPI I | ERPI II

Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II

2022



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 2022.

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.



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	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	<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 junho	Clientes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

		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 - AAD	Rádio; Computador.	X	X	Todos os meses.	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
	Videochamadas Skype Familiares / Utentes	<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.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

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.
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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

	Boccia	<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 Boccia; 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 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; 	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	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações; Manutenção da massa magra (músculos) e, assim, melhorar 	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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; 					supervisão	
	Treino de transferência/ Treino Verticalização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar capacidade cardiorrespiratória; ▪ Melhorar o funcionamento do sistema urinário (bexiga) e vesical (intestino); ▪ Melhorar tónus muscular; ▪ Facilitar diminuição de espasticidade; ▪ Prevenir úlceras de pressão; ▪ Evitar progressão de osteoporose; ▪ Prevenir deformidades e contraturas; ▪ 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)



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

Treino de AVD's	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 2022

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; 	Animador Sociocultural; Terapeuta Ocupacional.	Papel; Lápis; Borracha.	X	X	6 de janeiro	Clientes com potencialidade e interesse.	R	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 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;	X	X	9 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse	R	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>										
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> Decoração alusiva nas salas de estar. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de bem-estar; 	Equipa Multidisciplinar	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som;			1 março	clientes com potencialidades e interesse,	R	x



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

		<ul style="list-style-type: none"> Promover a orientação temporal; Estimular a motricidade fina; 		Computador; Adereços.			familiares e colaboradores	A		
								S		
								NR		
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Registo Fotográfico).										
Dia da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de lembranças para oferta a todas as Clientes e Colaboradoras da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar momentos de bem-estar e convívio; Promover a orientação temporal; Relembrar o valor da mulher na Sociedade. 	Animador - Terapeuta Ocupacional	Moldes; Tesouras; Bombons; Rafia; Sacos de papel individuais; Cola.	X	X	8 março	Todos os clientes com potencialidades e interesse.	R	x
								A		
								S		
								NR		
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Registo fotográfico).										
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de lembranças para oferta a todos os 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar a importância do papel do Pai; 	Animador	Cartolinas; Tesouras; Bombons;	X	X	19 março	Clientes com potencialidades e interesse.	R	x
								A		



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

	Cientes pais.	<ul style="list-style-type: none"> Promover a orientação temporal. 		Cola.				S		
								NR		
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Registo fotográfico).</p>										
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Caça aos ovos da Páscoa. Decoração alusiva nas salas de estar. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar tradições; Estimular a cultura; Estimular o espírito de grupo. 	Animador	Computador; Folares.	X	X	13 abril	Cientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	x
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Registo diário).</p>										
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	Cientes com interesse.	R A S NR	X
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma.</p>										
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	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	X	X	abril e maio	Cientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	X



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

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

Santos Populares e Marchas	<ul style="list-style-type: none"> Decoração alusiva nas salas de estar; 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 e colaboradores.	R	
									A	X
									S	
									NR	

Monitorização: Devido às condições meteorológicas a atividade realizou-se no interior da instituição. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma (Registo fotográfico).

Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Tarde convívio (jogos tradicionais e lanche) no jardim da instituição; Partilha de mensagens escritas entre Familiares e Utentes; Sessão fotográfica. Decoração alusiva no jardim. 	<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	X
									S	
									NR	

Monitorização: Foi realizada recolha fotográfica e de vídeo e respetiva divulgação na página de *Facebook* da Instituição. Podemos constatar após avaliação final, que no futuro a atividade terá de ser promovida para grupos pequenos e divididos em diferentes dias, permitindo melhorar o foco no Utente e a sua Família.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

Dia Mundial da Música	<ul style="list-style-type: none"> Sessão de movimento com pequenos grupos de Utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar momentos de bem-estar e convívio; Promover a orientação temporal; Relembrar o valor do Idoso. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Painel “Feliz dia dos Avós”; Material de apoio à sessão de movimento.	X	X	3 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	X
Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> Oferta de um chocolate a cada Utente. 								A	
									S	
									NR	

Monitorização: : A atividade foi realizada conforme planeada. Houve recolha fotográfica e respetiva divulgação na página de *Facebook* da Instituição.

Magusto	<ul style="list-style-type: none"> Atividade cognitiva sobre a temática. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a atenção, a memória a flexibilidade cognitiva e raciocínio lógico; Promover a cultura; Promover a orientação temporal; 	Animador - Terapeuta Ocupacional	Papel; Lápis; Borracha.			10 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
	<ul style="list-style-type: none"> Corte de castanhas; Elaboração de cartuchos; 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	11 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	A	X
									S	
									NR	

Monitorização: Foi realizada recolha fotográfica e respetiva divulgação na página de Facebook da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

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.	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	X
					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	X	X	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.	R	X
									A	
									S	
									NR	
				X	X	dezembro	Clientes do 2º piso e ERPI II com interesse; familiares e colaboradores.	R	X	
								A		
								S		
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma. (Recolha fotográfica e vídeo)</p>										

Monitorização:



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II			R	X
Concurso do “Dia ao Contrário”	<ul style="list-style-type: none"> Participação no concurso promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede; Realização de uma curta-metragem inversa, alusiva ao dia; Partilha de vídeo na página de <i>Facebook</i> e <i>Youtube</i> da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de bem-estar e de partilha; Desenvolver a autoestima. 	Equipa Multidisciplinar AAD	Máquina fotográfica	X	X	janeiro	clientes com potencialidade e interesse	R	X
									A	
									S	
									NR	
<p>Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma. Na votação do concurso a FFF conquistou a 1ª Classificação no concurso, recebendo um cabaz lanche e um diploma de participação.</p>										
“Posto de Correio dos Afetos”	<ul style="list-style-type: none"> Participação no desafio da ASCRC Camarneira, no âmbito da comemoração do Dia do Amor; Elaboração de um posto de correio alusivo; Envio de fotografia do mesmo ao Centro Social e Paroquial de S. Tiago de 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação interinstitucional; Fomentar o espírito de grupo; Estimular a motricidade fina; Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados. 	Animadores; Terapeuta Ocupacional	Caixa de cartão; Tintas; Verniz; Impressora 3D; Máquina fotográfica; Pincéis; Fita-cola; Computador.	X	X	fevereiro	clientes com potencialidade e interesse	R	X
									A	
									S	
									NR	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

	<ul style="list-style-type: none"> Urra (Portalegre); Partilha de fotografia na página de <i>Facebook</i> da Instituição. 									
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma. (Recolha fotográfica)										
Árvore da Esperança	<ul style="list-style-type: none"> Participação no desafio da PRODECO, no âmbito do tempo Pascal; Composição de elemento decorativo alusivo ao período pascal; Envio de fotografia do Partilha de fotografia na página de <i>Facebook</i> da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que se inserem. 	Animadores; Enc. Sector.	<p>Oliveira; Máquina fotográfica; Suporte; Videira; Serapilheira; Rolhas de cortiça; Seira; Projetores; Pedra; Cartão; Lanterna; Computador; Fio de pesca; Tesoura; Alicate; Extensões.</p>	X	X	Abril	clientes com potencialidade e interesse	R A S NR	X
Monitorização: A atividade foi realizada conforme planeada. Os participantes apresentaram-se satisfeitos com a realização da mesma. Na votação do concurso a FFF conquistou a 1ª Classificação no concurso, recebendo um cabaz lanche e um diploma de participação.										



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

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

Avaliação:

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: **92,63 %**

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

Elaborado: Equipa Técnica

Aprovado: Pela Direção Executiva