



**Fundação Ferreira Freire**

# **Plano Anual de Atividades**

*SAD*

*Serviço de Apoio Domiciliário*

**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	A
<p><i>Memória em Movimento</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Culinária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar a troca de experiências;</li> <li>Valorizar o saber popular;</li> <li>Promover o saber fazer;</li> <li>Promover momentos de convívio</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Ingredientes; Utensílios de culinária; Máquina Fotográfica.	De março a novembro	Clientes com capacidades e interesse/ motivação em participar.	R	
							A	
							S	
							NR	x
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peddy Paper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de convívio;</li> <li>Combater o sedentarismo;</li> <li>Estimular competências cognitivas e motoras;</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Material didático; Máquina Fotográfica.	De março a novembro	Clientes com capacidades e interesse/ motivação em participar.	R	
				A				
				S				
				NR			x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita pelas aldeias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>Reviver hábitos e costumes;</li> <li>Contrariar o desenraizamento social e geográfico dos utentes</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Máquina Fotográfica; Lanches.			R	
				A				
				S				
				NR			X	
<b>Monitorização:</b> 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"> <li>Boccia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhora a mobilidade articular,</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Fita adesiva (marcação do campo);	De fevereiro a novembro	clientes com maior autonomia	R	x
							A	



		<p>a força muscular e a motricidade fina;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual</li> <li>▪ Promover uma competição saudável que permite aumentar a sensação de bem-estar e a auto-estima;</li> <li>▪ Combater o isolamento e inícios de depressão.</li> </ul>		<p>Kit de <i>Boccia</i>; Máquina fotográfica</p>		<p>e interesse</p>	<p>S</p>	
							NR	X
<p><b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.</p>								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Postal amigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover competências cognitivas;</li> <li>▪ Treino de motricidade fina (escrita);</li> <li>▪ Promover a comunicação entre pares;</li> <li>▪ Despertar o interesse e participação ativa;</li> <li>▪ Fomentar o espírito de pertença.</li> </ul>	<p>Equipa Multidisciplinar</p>	<p>Material de escrita; Marco de correio.</p>	<p>De abril a dezembro</p>	<p>Clientes com capacidades e interesse/ motivação em participar.</p>	<p>R</p> <p>A</p> <p>S</p> <p>NR</p>	<p>x</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Terapia das reminiscências, etapas de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Treino de memória e atenção;</li> <li>▪ Treino de associação;</li> </ul>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>Livro etapas de Vida; Lápis; Borracha;</p>	<p>De fevereiro a abril</p>	<p>Clientes com capacidades e interesse/ motivação em</p>	<p>R</p> <p>A</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino de escrita;</li> <li>Promover interação entre pares /familiares;</li> <li>Relembrar hábitos, costumes e vivências;</li> </ul>				participar.	S	
							NR	x
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bingo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a atenção e concentração;</li> <li>Estimular a memória auditiva e visual;</li> </ul>	Animador	Televisão Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças	De fevereiro a abril	Clientes com capacidades e interesse/motivação em participar.	R A S NR	   X
<p><b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.</p>								

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais		
<b>Intelectual</b>	Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as funções mentais/cognitivas (orientação, retenção, atenção e cálculo, memória, evocação,</li> </ul>				



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

		<ul style="list-style-type: none"> <li>linguagem e visuo espacial);</li> <li>Promover a capacidade de comunicação/interação;</li> <li>Estimular o treino de grafismo (escrita);</li> <li>Fomentar a orientação espaço temporal;</li> <li>Promover as relações entre pares;</li> <li>Incutir o respeito pelas diferentes opiniões;</li> <li>Estimular o raciocínio</li> </ul>	Animador - Terapeuta Ocupacional	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Imagens diversas; Tablet.	Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	<i>SiosLife</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a concentração e memória;</li> <li>Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos;</li> <li>Desenvolver competências cognitivas;</li> <li>Proporcionar novas experiências.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Computador; Cadeiras.	Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
<b>Social e Espiritual</b>	Momento de Oração / Celebração Religiosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar hábitos e vivências;</li> <li>Promover a valorização pessoal e espiritual;</li> <li>Expressar a fé.</li> </ul>	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"> <li>Proporcionar momentos de partilha;</li> <li>Aumentar a auto-estima;</li> <li>Desenvolver a capacidade de memória e consequentemente a sua participação activa;</li> <li>Reviver e valorizar hábitos e</li> </ul>	Assistente Social	Livros; Jogos; Material de escrita.	Todos os meses	Clientes interessados



		<ul style="list-style-type: none"> <li>costumes;</li> <li>Promover actividades em grupo;</li> <li>Saber estar em grupo;</li> <li>Fortalecimento das relações pessoais.</li> </ul>				
<b>Lúdico-Recreativa</b>	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar a interação social;</li> <li>Promover hábitos, costumes e vivências.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica.	março; abril; maio; junho; julho; agosto; setembro e outubro	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.
	Atividade Musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a redução do estado de agitação;</li> <li>Estimular a atenção;</li> <li>Promover a interação;</li> <li>Permitir a (re) aquisição da identidade;</li> <li>Estimular a criatividade e a capacidade de improvisação.</li> </ul>	Animador - AAD	Teclado; Guitarra; Computador; Tablet; Placa de som; Microfone; Folhas; Instrumentos musicais; Lápis.	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com interesse.
<b>Motora/Física</b>	Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover amplitudes de movimento;</li> <li>Evitar o sedentarismo;</li> <li>Fomentar a proatividade;</li> <li>Desenvolver hábitos de exercício físico;</li> <li>Incutir o espírito de competitividade;</li> <li>Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma.</li> </ul>	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"> <li>▪ Manter/ melhorar mobilidade articular e muscular;</li> <li>▪ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> <li>▪ Melhoria da coordenação motora;</li> <li>▪ Evitar atrofia muscular;</li> <li>▪ Melhoria da função respiratória e cardíaca;</li> <li>▪ Manter/ melhorar funcionalidade e autonomia;</li> <li>▪ Promover capacidade visuomotora e equilíbrio;</li> <li>▪ Melhorar postura sentada;</li> <li>▪ Reduzir o risco de queda;</li> <li>▪ Estimular a atenção na tarefa.</li> </ul>	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
<b>Comemorativas</b>	Comemoração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover momentos de bem-estar e convívio;</li> <li>▪ Preservar a identidade dos clientes;</li> <li>▪ Desenvolver a autoestima.</li> </ul>	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
<b>Encontro de Inverno da idade maior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encontro entre as Entidades concelhias que trabalham com a população idosa, no Pavilhão “Os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomentar e permitir a cultura e o culto;</li> <li>▪ Promover a socialização;</li> <li>▪ Expressar a fé</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Carrinhas; Máquina Fotográfica;	29 de janeiro	clientes com maior autonomia	R	X





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

<b>Monitorização:</b> A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.								
<b>Aniversário Fundação Ferreira Freire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dança Flamenco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a projeção da Instituição;</li> </ul>	AAD - Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Sistema de som; Bolo Aniversário	26 março	Clientes com potencialidade, familiares; comunidades e colaboradores.	R A S NR	X
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<b>Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de folares em forno a lenha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar tradições;</li> <li>Estimular a partilha de saberes;</li> <li>Estimular o espírito de grupo.</li> </ul>	Animador - Assistente Social	Máquina Fotográfica; Utensílios de cozinha.	Abril	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	X
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<b>Dia Mundial do Cinema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de cinema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a orientação espacial;</li> <li>Fomentar a cultura;</li> <li>Promover momentos de lazer;</li> <li>Proporcionar o contacto com novas experiências.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinha; Máquina Fotográfica; Lanches.	abril	clientes com maior autonomia e interesse.	R A S NR	X
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<b>Santos Populares e Marchas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sardinhada convívio no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver emoções passadas;</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João;	junho	clientes com potencialidades	R	



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

	espaço exterior da Instituição; <ul style="list-style-type: none"> <li>Marchas promovidas pelos Colaboradores;</li> <li>Música ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>Promover o ócio, proporcionando a interação entre Utentes e Colaboradores.</li> </ul>	- AAD	Mesas; Sistema de som; Computador Cadeiras.		e interesse, familiares e colaboradores.	A	
							S	
							NR	X
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<b>Dia dos Avós</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baile com o grupo <i>Novos Dilectos</i> de Portunhos;</li> <li>Lanche convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o convívio;</li> <li>Promover atividades recreativas;</li> <li>Reviver emoções passadas.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento de som	26 julho	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	
							A	
							S	
							NR	X
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<b>Dia Mundial da Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banda Residente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o convívio;</li> <li>Promover o ócio;</li> <li>Fomentar a interação social;</li> <li>Desenvolver o sentimento de pertença e valorização pessoal.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento de som; Instrumentos Musicais; Máquina fotográfica; Equipamento de iluminação.	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
<b>Dia Internacional do Idoso</b>							A	
							S	

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

								NR	X
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.									
<b>Magusto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Baile de S. Martinho, seguido de castanhada</li> <li>▪ Convívio interinstitucional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reviver emoções passadas;</li> <li>▪ Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>▪ Promover a orientação temporal;</li> <li>▪ Proporcionar a interação interinstitucional.</li> </ul>	Equipa Multidisciplinar - AAD	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes; Mesas; Cadeiras.	novembro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e comunidade.	R		
							A		
							S		
							NR	X	
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.									
<b>Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Celebração Natal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver a autoestima;</li> <li>▪ Fomentar a cultura</li> </ul>	Todos os Colaboradores da Instituição.	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras; Utensílios religiosos.	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R		
							A		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festa de Natal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover a participação das famílias e comunidade;</li> <li>▪ Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>▪ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio</li> </ul>	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares e colaboradores.	R		
							A	X	
					dezembro	Clientes do 2º piso e ERPI II com interesse;	R		
							A		

		sociocultural em que se inserem; ▪ Desenvolver a autoestima.				familiares e colaboradores.	S	
							NR	x
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								
<b>Sensibilização dos utentes e colaboradores para atividade física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incentivar os utentes/clientes a executar diariamente atividade física;</li> <li>▪ Acompanhamento de alguns exercícios que podem desenvolver no interior da instituição de forma autónoma;</li> <li>▪ Sensibilização para a importância da mobilidade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevenir os efeitos da imobilidade;</li> <li>▪ Manter competências motoras;</li> <li>▪ Melhoria da qualidade de vida.</li> </ul>	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	
							S	
							NR	x
<b>Monitorização:</b> Devido à pandemia COVID 19 e à suspensão da vinda dos Utentes à Instituição, a atividade planeada não foi possível concretizar.								

### 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