



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

SAD

Serviço de Apoio Domiciliário

2021

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.

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários
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 diferentes opiniões; Estimular o raciocínio 	Humanos	Materiais	Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
		<ul style="list-style-type: none"> Estimular a concentração e memória; Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos; Desenvolver competências cognitivas; Proporcionar novas experiências. 	Animador - Terapeuta Ocupacional	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Imagens diversas; Tablet.		
	<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; Cadeirões; 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; 	Assistente Social	Livros; Jogos;	Todos os meses	Clientes interessados

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

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; ▪ Fortalecimento das relações pessoais. 		Material de escrita.		
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	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada e com 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; Tablet; Placa de som; Microfone; Folhas; Instrumentos musicais; Lápis.	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; ▪ Inculir 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	Cientes 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	Cientes com dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar
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 Marialvas”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar e permitir a cultura e o culto; ▪ Promover a socialização; ▪ Expressar a fé 			29 de janeiro	clientes com maior autonomia e interesse	R	X
			Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Máquina Fotográfica; Lanches.			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. 			13 Fevereiro	clientes com gosto e interesse	R	X
			Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Equipamento de som; Computador.			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 	Colaboradores	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Adereços.	24 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse, familiares e colaboradores	R	X
							A	

		entre Utentes e Colaboradores.					S	
							NR	
Monitorização: A atividade foi realizada conforme prevista. Os Clientes apresentaram-se satisfeitos com a participação na mesma.								
Aniversário Fundação Ferreira Freire	▪ Dança Flamenco	▪ 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	▪ Confeção de folares em forno a lenha.	▪ Recordar tradições; ▪ Estimular a partilha de saberes; ▪ Estimular o espírito de grupo.	Animador - Assistente Social	Máquina Fotográfica; Utensílios de cozinha.	Abril	clientes com potencialidades 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.								
Dia Mundial do Cinema	▪ Sessão de cinema	▪ 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 Portunhos; ▪ Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular o convívio; ▪ Promover atividades recreativas; ▪ Reviver emoções passadas. 	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento de som	26 julho	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 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	
A								
S								
Dia Internacional do Idoso							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	
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		
							S		
							NR	x	
	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		
							S		
							NR	x	
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 do 2º piso e ERPI II com 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.									

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 podem desenvolver no interior da instituição de forma autónoma; ▪ Sensibilização para a importância da mobilidade física. 	<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	
							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.

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