



Plano Anual de Atividades – ERPI

Ano: 2024

Preambulo

A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento. A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas, tais como, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos; passando por sentimentos de frustração ou até mesmo perda de interesse pela vida.

Durante o acolhimento é de extrema importância que se trabalhe em conjunto de forma a proporcionar ao idoso uma adaptação fácil; sendo que o envolvimento com a família é de extrema importância, pois a família é o pilar de confiança do idoso, a sua referência.

É notável que com o passar do tempo e com uma adaptação feita com sucesso, o idoso tende a cooperar e por conseguinte a evidenciar uma participação mais ativa nas atividades.

Com esta planificação pretendemos estimular os nossos utentes, através da realização de atividades que vão ao encontro dos seus gostos e necessidades, promovendo um envelhecimento ativo.



População- alvo: 20 idosos da resposta social de ERPI

Objetivos Gerais

- Proporcionar um envelhecimento com qualidade, através de rotinas adequadas às suas dificuldades e necessidades de forma lúdica e criativa;
- Proporcionar aos clientes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão;
- Promover a saúde e qualidade de vida do cliente.

Objetivos Específicos

- Proporcionar aos idosos momentos de lazer e boa disposição;
- Recordar vivências e tradições populares;
- Proporcionar maior qualidade de vida e sentimento de utilidade;
- Combater o sedentarismo;
- Prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação cognitiva dos idosos.
- Fomentar o envelhecimento ativo;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Criar um ambiente de solidariedade e apoio mútuo;
- Contribuir para a realização pessoal e social do idoso;
- Refletir sobre mudanças de comportamento, redimensionar atitudes e valores;
- Manter a alegria de viver ajudando-os a descobrir o prazer de fazer coisas novas e de se sentirem uma mais valia no âmbito da comunidade onde estão inseridos;
- Vigiar adequadamente a saúde primária;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que esse mesmo tempo se torne passivo;
- Valorizar as capacidades, competência, saberes e cultura do idoso, elevando a sua autoestima e confiança.
- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos clientes;
- Promover a pertença a um grupo;

Atividades lúdicas e de lazer

1. Comemoração dos dias festivos

Tem como finalidade o desenvolvimento de atividades relacionadas com uma determinada temática relativa a um dia do ano, promovendo a aprendizagem do cliente, comunicação, partilha de vivências, costumes, interação, alegria e dinamismo. (Anexo datas a comemorar).

Elaboração do calendário de aniversários dos residentes, para também comemorar.

2. Intervenção sociocultural com os clientes da ERPI

As atividades idealizadas passam por sessões individuais ou em grupo, têm como principal foco a estimulação cognitiva e desenvolvimento da motricidade fina e grossa dos clientes. Promovem no cliente a sua autoestima, bem-estar, o retardar ou estabilizar do seu processo de envelhecimento, oferecem momentos de participação ativa e de socialização, contrariando o sentimento de abandono, proporcionam momentos de distração e boa disposição, aumentam a atividade cerebral e retardam os efeitos da perda de memória.

Nas sessões de estimulação de grupo o principal foco é a incrementação ou o melhoramento das capacidades dos clientes.

Nas sessões individuais de grupo dar-se-á especial atenção aos clientes considerados mais debilitados de modo a preservar algumas das suas faculdades mentais.

Tipo de atividades	Objetivos/ Atividades
Atividades de estimulação cognitiva	<p>Estimular a comunicação, retardamento do processo cognitivo; Desenvolver a memória e atenção; Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</p> <p><u>Atividades a desenvolver:</u> mostrar ao idoso algumas imagens ou objetos para ele reconhecer e expressar o nome; realizar palavras cruzadas, sopas de letras, construção de puzzles, exercícios de orientação; jogo do bingo.</p> <p><u>Calendarização:</u> 3^{af} e 5^{af}</p> <p><u>Recursos Humanos:</u> Animadora</p>

	<u>Materiais:</u> Diversos
Atividades de estimulação motora	<p>Trabalhar os membros superiores e inferiores estimulando agilidade e motricidade em geral. (auxiliar o cliente na elevação dos braços e pernas).</p> <p>Desenvolvimento da psicomotricidade, estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento;</p> <p>Recuperar confiança e domínio do corpo, melhorar a qualidade de vida de cada utente.</p> <p><u>Atividades a desenvolver:</u> Exercícios/ atividade física de estímulo.</p> <p><u>Calendarização:</u> 6ª feira</p> <p><u>Recursos Humanos:</u> Animadora</p> <p><u>Materiais:</u> Diversos no âmbito ginástica;</p>
Atividades de motricidade fina	<p>Elaboração de atividades, de modo a desenvolver a motricidade fina, precisão manual e a coordenação psicomotora, desenvolver e estimular a imaginação.</p> <p><u>Atividades a desenvolver:</u> Pintura de desenhos/ trabalhos manuais.</p> <p><u>Calendarização:</u> 2ª feira e 4ª feira</p> <p><u>Recursos Humanos:</u> Animadora</p> <p><u>Materiais:</u> Diversos</p>

3. Ateliê de Culinária

No atelier de culinária os utentes participam na confecção de doces que poderão ser consumidos pelos próprios utentes. Esta atividade permite uma troca de receitas e um desenvolvimento da motricidade fina. Permite ainda desenvolver os sentidos. Poderão também ser confeccionados bolos de forma a comemorar o aniversário dos clientes.

Atividade a realizar pelo menos nos aniversários dos utentes. Com apoio da animadora e se necessário de alguma auxiliar. Os materiais a utilizar serão os inerentes à receita a confeccionar.

4. Cuidados de beleza

Atividade que permite a promoção da autonomia na vida diária dos clientes relacionado com a higiene e a preservação da auto imagem e auto-estima. Realização de manicure e depilações faciais.

Atividade a realizar de forma quinzenal. Com apoio da animadora. Os materiais a utilizar serão os inerentes à atividade: Kit individualizado de manicure/ cera de depilação facial.

5. Cuidados Básicos de Saúde (Rastreios)

Promover o acesso a cuidados de saúde primária, através de pequenos rastreios (avaliação da tensão arterial, controlo da glicemia capilar) de forma a manter o bem-estar físico, mental e emocional dos idosos, impulsionando para uma melhoria da sua qualidade de vida.

Atividade a realizar de forma semanal. Com apoio da animadora e ou de alguma colaboradora. Os materiais a utilizar serão os inerentes à atividade: glicómetro e tensiómetro.

6. Atividades de Caráter Religioso

Os idosos irão visualizar a missa que é apresentada na televisão, aos domingos. Haverá também possibilidade de proporcionar a sua participação nas celebrações de carácter religioso, às primeiras 5^{as} feiras de cada mês, promovendo e mantendo os seus hábitos religiosos e de oração.

Atividade a realizar de forma mensal. Com apoio da animadora e de algumas colaboradoras.

7. Atividades de Convívios Familiares

Proporcionar aos idosos e suas famílias momentos de encontro e partilha. Estas atividades têm ainda como objetivo envolver a família no trabalho com a Instituição.

Atividade a realizar semestralmente. Com apoio da animadora e outros colaboradores necessários. Os materiais a utilizar serão os inerentes às atividades propostas.

Durante o ano de 2024 temos programado os seguintes convívios:

- a) Dia Internacional da Família: 18 de Maio 2024
- b) 2ª Edição “Miss e Mister ASSA 2024”: 30 de Novembro 2024

8. Atividade - Construir Memórias:

Proporcionar aos idosos construir de memórias, através de partilha de receita culinária, que mais o identifique. Nesta atividade pretendemos compilar um pequeno livrinho de receitas de memórias dos nossos idosos; o qual pretendemos posteriormente disponibilizar aos familiares e também à nossa comunidade.

Atividade a realizar durante o ano. Com apoio da animadora e outros colaboradores necessários. Os materiais a utilizar serão os inerentes à atividade (papel/ formato digital).

9. Atividade - AtivaIDADE:

Estimular o idoso a participar nesta atividade de ginástica, que visa manter a autonomia e contribuir para o bem estar físico e psicológico do utente. A atividade é proporcionada semanalmente por um Professor Externo, dinamizado por protocolo com o Município de Albergaria. Destina-se principalmente a idosos que ainda tenham alguma autonomia.

Atividade a realizar às 4^{as} feiras, pelas 14:30h, no salão do CD e apenas durante período escolar. Com apoio da animadora e outros colaboradores necessários. Os materiais a utilizar serão disponibilizados na aula pelo professor.

10. Atividade – Trauteias e Rodopias:

Estimular o idoso a participar nesta atividade de música, que visa contribuir para o bem estar geral do utente; bem como socializar e reativar memórias de canções passadas. A atividade é proporcionada semanalmente por um Professor Externo, dinamizado por protocolo com o Município de Albergaria. Destina-se principalmente a idosos que ainda tenham alguma autonomia.

Atividade a realizar às 2^{as} feiras, pelas 14:15h, no salão do CD e apenas durante período escolar. Com apoio da animadora e outros colaboradores necessários. Os materiais a utilizar serão disponibilizados na aula pelo professor.

Anexo – Calendarização das comemorações de dias festivos:

06 de Janeiro – Dia de Reis	Assistir ao cantar dos Reis pela resposta social JI. Objetivos: Proporcionar o convívio intergeracional e relembrar tradições.
18 de Janeiro – Dia Internacional do Riso	Visualização de um filme de comédia a designar. Objetivos: Estimular os idosos, proporcionando o bem-estar.
05 de Fevereiro - Dia Mundial da Nutella	Confeção de uma sobremesa com Nutella. Objetivos: Desenvolver a motricidade fina; estímulo cognitivo e imaginação; bem como socializar. Degustar posteriormente, desenvolvendo os sentidos.
13 de Fevereiro -Carnaval (Preparar atividade previamente para dia 9/02 – data provável desfile)	Atividades de expressão plástica (elaboração de máscaras, tema a definir) para participação no cortejo/ desfile da Instituição. Objetivos: Estimular e apelar à imaginação e criatividade de cada idoso; proporcionar a ocupação útil dos tempos livres dos idosos; proporcionar momentos de diversão; desenvolver o trabalho de equipa.

<p>14 de Fevereiro -Dia dos namorados/afetos</p>	<p>Confeção de biscoitos em forma de corações, no atelier de culinária, para os idosos trocarem entre si. Objetivos: Proporcionar momentos de lazer; promover o convívio e a expressão emocional; partilhar sentimentos e emoções positivas entre os idosos.</p>
<p>8 de Março Dia da Mulher</p>	<p>Elaboração de uma lembrança alusiva ao dia; Realização de atividades de beleza (manicure). Objetivos: Aumento da autoestima; Contribuição para a valorização pessoal; Proporcionar momentos de bem-estar.</p>
<p>19 de Março – Dia do Pai</p>	<p>Recordar o pai de cada idoso, sendo os próprios a definir; escrever num quadro e registar em fotografia. Objetivos: Recordar memórias e assinalar o dia.</p>
<p>27 de Março – Dia Mundial do teatro</p>	<p>Assistir a uma peça de teatro (online ou dramatizada pelo CD). Objetivos: Estimular os idosos, proporcionando-lhes um momento de cultura e lazer. Promover o convívio.</p>
<p>31 de Março - Páscoa A realizar na semana antes</p>	<p>Elaboração de uma lembrança para assinalar o dia; Realização de decorações alusivas à Páscoa, durante o mês de abril; Objetivos: Refletir sobre o significado da Páscoa; reviver tradições locais; Reforçar o sentimento de valorização dos idosos;</p>
<p>7 de Abril - Dia Mundial da Saúde (realizar a 8/04)</p>	<p>Rastreio de sinais vitais; Objetivos: Prevenção da saúde primária dos idosos;</p>
<p>11 de Abril – Saída ao Exterior</p>	<p>Visita à Feira de Março. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; contacto com o exterior.</p>
<p>23 de Abril – Dia Mundial do Escutismo</p>	<p>Atividade a realizar a 27/04 com o grupo de Escuteiros da Branca, que virão ao lar. Objetivos: Proporcionar momento de convívio intergeracional e partilha. Socialização.</p>
<p>29 de Abril – Dia Mundial da Dança</p>	<p>Atividade de apresentação de uma dança aos idosos, pelos alunos do curso profissional de dança da JOBRA. Objetivos: Proporcionar momento de convívio intergeracional e partilha. Socialização.</p>

<p>04 de Maio – Dia Mundial dos Bombeiros</p>	<p>Elaborar um postal para os Bombeiros Voluntários de Albergaria-a-Velha, como forma de agradecimento pelo trabalho realizado na ERPI. Objetivos: Estimular e apelar à imaginação e criatividade de cada idoso.</p>
<p>13 de Maio – Celebrações de Fátima</p>	<p>Visualização das celebrações de Fátima na TV. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e celebração da fé;</p>
<p>15 de Maio Dia Internacional da família (festejar a 18/05)</p>	<p>Convívio com familiares. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; Promover o convívio, a socialização e a partilha.</p>
<p>Mês de Junho – Santos Populares</p>	<p>Criação de enfeites sobre os Santos Populares. Objetivos: Estimular e apelar à imaginação e criatividade de cada idoso; proporcionar a ocupação útil dos tempos livres dos idosos; proporcionar momentos de diversão; desenvolver o trabalho de equipa.</p>
<p>18 de Junho – Dia Internacional do Piquenique</p>	<p>Realizar um piquenique com os idosos no exterior da instituição. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; contacto com o exterior. Socialização.</p>
<p>11 de Julho – Saída ao Exterior - Praia</p>	<p>Visita à Praia. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; contacto com o exterior. Proporcionar um dia diferente.</p>
<p>26 de Julho Dia dos avós</p>	<p>Elaboração de uma atividade intergeracional; Com os netos/ familiares dos idosos, através dos meios tecnológicos, enviar mensagens aos residentes. Objetivos: Fomentar a partilha de afetos; promover o contato intergeracional;</p>
<p>05 de Setembro – Saída ao Exterior – Lanche MC Donalds</p>	<p>Lanche no Mc Donalds. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; contacto com o exterior.</p>
<p>08 de Setembro – Dia Mundial da Fisioterapia</p>	<p>Atividade a realizar a 09/09, a definir com a fisioterapeuta (possivelmente aula aberta ao grupo de ERPI). Objetivos: Dar a conhecer aos idosos a importância da fisioterapia no estímulo da locomoção nos idosos.</p>
<p>20 de Setembro Dia mundial da Doença do Alzheimer</p>	<p>Atividades de estimulação cognitiva. Objetivos: Adquirir novos conhecimentos; Estimular a memória; promover a capacidade de concentração nos idosos.</p>
<p>26 de Setembro – Dia</p>	<p>Elaborar um postal de agradecimento aos farmacêuticos</p>

Nacional do farmacêutico	da farmácia de Alquerubim, para assinalar o dia. Objetivos: Desenvolver e estimular as capacidades de motricidade fina e imaginação dos utentes.
01 de Outubro – Dia Internacional do Idoso	Fotografar cada idoso com uma mensagem de reflexão sobre: “Ser idoso é”. Objetivos: Desenvolver e estimular cognitivamente cada utente.
16 de Outubro – Dia Mundial da Alimentação	Elaborar um cartaz com os alimentos preferidos dos utentes e depois avaliar com eles se são hábitos saudáveis ou não. Objetivos: Promover hábitos de alimentação saudáveis; estímulo cognitivo; socialização.
31 de Outubro – Halloween	Fotografar cada idoso com um adereço alusivo ao tema. Objetivos: Proporcionar um momento de lazer.
5 de Novembro Dia Mundial do Cinema	Visualização de um filme a designar. Objetivos: Proporcionar um momento de lazer.
11 de Novembro - Dia de São Martinho	Realização de um magusto intergeracional Objetivos: Promover o convívio entre crianças e idosos; Proporcionar o convívio e o lazer ao ar livre.
30 Novembro – Convívio – 2ª Edição concurso “Miss e Mister Sénior ASSA” (preparações para o evento ao longo de todo o mês)	Convívio com familiares. Objetivos: Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; Promover o convívio, a socialização e a partilha.
Dezembro mês do Natal (desde início do mês)	Criação de um presépio e de decorações alusivas ao tema. Objetivos: Promover a criatividade; estimular o trabalho em equipa; partilhar ideias e sugestões; promover o espírito natalício; desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina dos idosos.
Véspera de natal	Entrega de uma lembrança de natal a cada idoso.

Nota: O plano anual de atividades poderá sofrer alterações ao longo do ano. Caso as atividades programadas não se realizem segundo a calendarização, deverá constar a devida justificação nos registos inerentes, bem como a reprogramação das mesmas.

Para além das atividades referidas no plano, de momento a ASSA dispõem também de serviços de podologia e de fisioterapia aos utentes durante todo o ano, no entanto, estes serviços carecem de marcação prévia (consoante disponibilidade), bem como pagamento extra mensalidade.

Direção Técnica: _____

(Daniela Cravo)

Direção Serviços Gerais: _____

(Manuela Oliveira)

Animadora : _____

(Paula Amaral)