

Fundação Anita Pina Calado – ERPI/CD/SAD

Luís

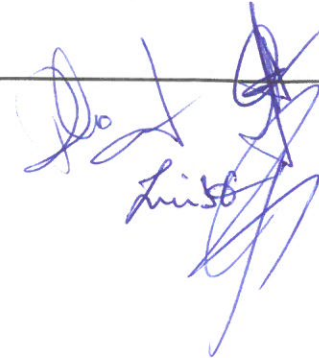


FUNDAÇÃO
ANITA PINA
CALADO^{IPSS}



Relatório de Atividades Plano Anual 2025

“Viver Ativa (Mente)”



Nota Introdutória

Este Relatório tem como objetivo apresentar as atividades desenvolvidas ao longo do ano 2025.

As ações realizadas fazem parte do nosso Plano de Atividades, denominado "Viver Ativa (Mente)", cujo principal objetivo é estimular a função cognitiva dos nossos idosos, tendo como foco, a mente, a concentração e a destreza.

No decorrer do ano, foram desenvolvidas diversas atividades, cujas iniciativas procuraram desenvolver jogos, desafios lógicos e charadas que despertem o cérebro do idoso, no sentido de despertar o seu raciocínio lógico e consequentemente as suas funções motoras e coordenação.

O presente documento busca descrever as atividades desenvolvidas, analisar resultados alcançados e refletir sobre as aprendizagens adquiridas.

As informações contidas neste documento, são fundamentais para avaliar o progresso do projeto e os impactos gerados pelas ações implementadas.



1. Execução do Plano (objetivos, atividades propostas, avaliação)

A execução do Plano de atividades, no ano 2025 foi condicionada devido às obras de remodelação e ampliação do edifício que muito condicionaram o nosso trabalho, não apenas pelas diferenças estruturais do edifício que iam mudando gradualmente, como com as condições que por vezes estavam dificultadas, com a diminuição de espaço devido as obras junto às salas comuns.

JANEIRO

Durante o mês de janeiro foram dinamizadas diversas atividades lúdicas, nomeadamente jogos variados, com o objetivo de estimular as capacidades cognitivas, a interação social e proporcionar momentos de convívio entre os utentes. No âmbito das tradições, celebrou-se o Dia de Reis, com a participação do grupo *Grande Roda*, que cantou as janeiras com os utentes, proporcionando um ambiente de alegria, partilha e valorização cultura.

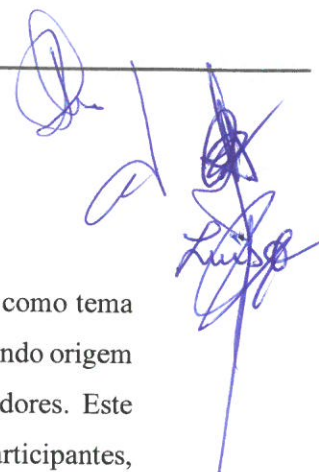


Luís

FEVEREIRO

Ao longo do mês de fevereiro, assinalou-se o Dia dos Namorados com a criação de um quadro alusivo ao afeto, incentivando a expressão emocional e a criatividade. Foram também realizadas sessões de ginástica em grupo, contribuindo para a promoção da mobilidade e saúde física. Assinalou-se igualmente o Dia da Mulher, ocasião em que os utentes decoraram pequenos frascos de creme para as mulheres da instituição, promovendo gestos de carinho e valorização. Neste mesmo dia, contou-se ainda com um momento de música ao vivo, com a atuação de um grupo de concertinas, que trouxe alegria e animação à instituição.





Carnaval

O Carnaval foi vivido com grande alegria e entusiasmo por parte dos utentes, tendo como tema "A Serra". Estes participaram ativamente na elaboração dos seus próprios disfarces, dando origem a criativos bonecos de neve, enquanto os colaboradores se mascararam de esquiadores. Este momento proporcionou muita animação, convívio e boa disposição entre todos os participantes, criando assim uma memória inesquecível para todos aqueles que partilharam este dia.

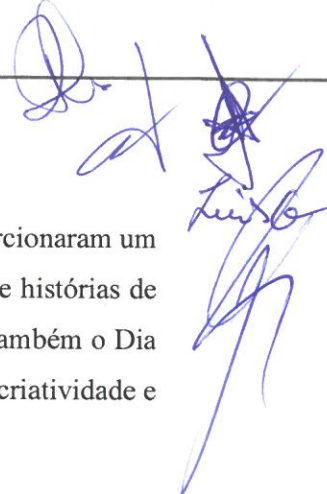


MARÇO

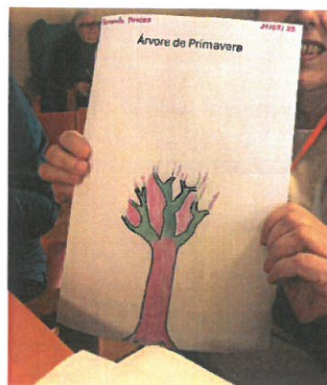
No mês de março celebrou-se o Dia do Livro com a dinamização de um conto ao ar livre, proporcionando momentos de partilha e estimulação da imaginação.



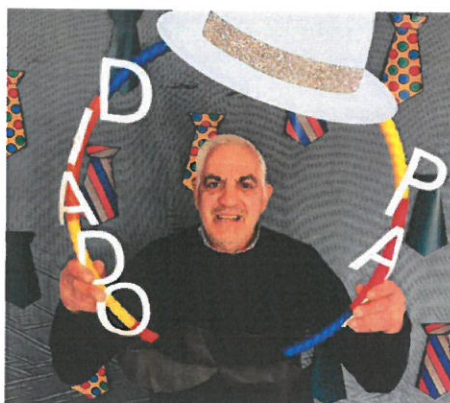
"Vivendo a Terceira Idade"
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024



Durante este mês destaca-se a visita das alunas da Escola Campos Melo, que proporcionaram um momento de animação com a interpretação de músicas e incentivaram a partilha de histórias de vida por parte dos utentes, promovendo a interação intergeracional. Assinalou-se também o Dia da Árvore, ocasião em que os utentes pintaram a sua própria árvore, estimulando a criatividade e a motricidade fina.



Foi também celebrado o Dia do Pai, com os idosos e os seus filhos, reforçando os laços afetivos e familiares



ABRIL

O mês de abril foi marcado pela realização de diversas atividades de caráter cultural, social e religioso. A alunas da Escola Campos Melo regressaram à instituição para dinamizar mais atividades com os idosos. Celebrou-se também a Páscoa, com a realização de uma missa. Nesta

"Vivendo a Terceira Idade"
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

ocasião, os utentes receberam saquinhos de amêndoas que eles próprios fizeram, num gesto simbólico de partilha e tradição.



25 de Abril

Na comemoração do 25 de Abril, os utentes elaboraram cravos simbólicos que foram posteriormente distribuídos entre todos. No âmbito desta celebração, foi ainda criado no lar, um mural com histórias e testemunhos dos próprios utentes sobre esta data marcante, promovendo a valorização das suas vivências e memórias.



MAIO

O mês de maio foi marcado por momentos de forte componente familiar e emocional. Assinalou-se o Dia da Mãe com a realização de uma sessão fotográfica dedicada às utentes, promovendo a valorização pessoal e o reforço da autoestima.

“Vivendo a Terceira Idade”
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024

Neste período, celebrou-se também o Dia da Família, através de uma festa organizada pela instituição, que reuniu utentes e familiares num ambiente de convívio e partilha. A comemoração inclui a celebração de uma missa durante a manhã e, no período da tarde, momentos de animação com bolo e música ao vivo, proporcionando um momento de grande alegria a todos os presentes.



No âmbito das atividades do Dia da Família, foi ainda elaborado na instituição um mural com fotografias de todos os utentes, permitindo que cada família deixasse uma mensagem alusiva à importância da família, promovendo o envolvimento afetivo e o reforço dos laços familiares.



JUNHO

Foi realizada uma saída ao Parque da Boidobra, onde os utentes passaram a tarde ao ar livre, desfrutando de um momento de convívio e lazer. A atividade incluiu a realização de um piquenique, promovendo o bem-estar, a socialização e o contacto com a natureza.

Handwritten signature in blue ink.

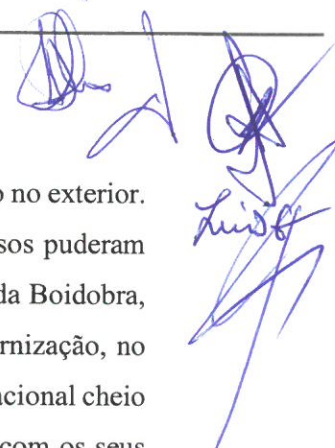


JULHO

No dia 10 de julho, a instituição assinalou uma data particularmente especial, celebrando o seu 73.º aniversário. A comemoração teve início com uma missa no auditório, reunindo utentes, colaboradores e restantes participantes num momento de reflexão e partilha. Seguiu-se um almoço com gastronomia típica portuguesa, onde não faltaram as sardinhas e o caldo verde, proporcionando um ambiente de convívio e tradição. Ao longo da tarde, realizou-se ainda um lanche especial, com a oferta de panquecas e batidos de fruta, encerrando as celebrações num espírito de alegria e celebração.



"Vivendo a Terceira Idade"
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024



Ao longo do mês de julho foi vivido com grande dinamismo e momentos de convívio no exterior. Ao longo deste mês, realizaram-se várias idas às piscinas do Teixoso, onde os idosos puderam desfrutar de momentos de lazer e frescura. Foi também feito um passeio ao Parque da Boidobra, marcado por jogos ao ar livre, caminhadas pela natureza e um almoço de confraternização, no âmbito da celebração do Dia dos Avós. Neste dia, houve ainda um encontro intergeracional cheio de sentido e afeto, onde os netos foram convidados a partilhar um lanche especial com os seus avós.

O mês terminou com uma visita à Feira de São Tiago, onde os utentes viveram um momento diferente, com a degustação de farturas, no meio de um ambiente festivo característico destes eventos.



AGOSTO

O mês de agosto foi marcado por momentos de animação e participação em atividades culturais e recreativas. As Marchas do Teixoso estiveram presentes na instituição, levando música e alegria aos utentes, num momento de convívio e partilha muito apreciado por todos. No mesmo período, a instituição associou-se à passagem da Volta a Portugal pela região, acompanhando o ambiente festivo vivido em torno do evento.



Handwritten signature in blue ink.



SETEMBRO

Os utentes deslocaram-se ainda à Biblioteca Municipal da Covilhã, onde participaram numa atividade criativa, na qual confeccionaram os seus próprios adufes, promovendo a expressão artística e a valorização das tradições.



OUTUBRO

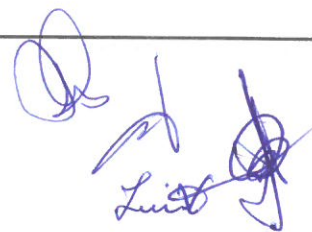
O mês de outubro foi marcado por uma grande celebração do Dia do Idoso, vivida com especial alegria e envolvimento de toda a comunidade. No exterior da instituição, foi organizado um baile ao ar livre, animado por música ao vivo, proporcionando momentos de grande convívio e boa disposição entre os utentes. A celebração contou ainda com a participação das famílias, tornando o evento ainda mais significativo e emotivo. O espaço foi decorado para a ocasião e não faltou uma variedade de comida, contribuindo para um ambiente festivo, acolhedor e memorável para todos os presentes.



Halloween

Neste mês, celebrou-se também o Halloween, com a decoração do lar e a realização de uma sessão fotográfica com disfarces, que trouxe momentos de diversão, criatividade e animação aos utentes.

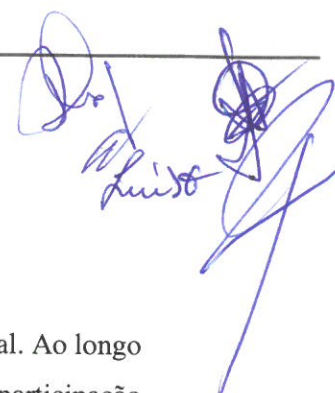




NOVEMBRO

O mês de novembro foi marcado por um momento de especial relevância para a instituição, com a inauguração das novas obras do lar, assinalando o início de uma nova etapa. Esta celebração representou o culminar de um período exigente de trabalho e adaptação por parte de todos, assumindo grande significado para a comunidade institucional. Na mesma ocasião, foi inaugurado o auditório, em homenagem ao antigo presidente da instituição, entretanto falecido, perpetuando a sua memória e contributo. O evento ficou ainda marcado por uma celebração memorável, que incluiu uma missa, momentos de música clássica ao vivo com violinos e violoncelos, a presença de entidades oficiais, nomeadamente representantes da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia, bem como um almoço especial e atuações musicais, proporcionando um dia de grande emoção e significado para todos os presentes.





DEZEMBRO

O mês de dezembro foi vivido em ambiente festivo, marcado pela celebração do Natal. Ao longo deste período, o lar foi decorado com elementos alusivos à época, contando com a participação ativa dos utentes na criação de diversas decorações natalícias, promovendo a criatividade e o envolvimento nas atividades. Foram também dinamizados momentos de convívio com cânticos de Natal, que trouxeram alegria e espírito natalício ao quotidiano da instituição. O mês culminou com a realização da Festa de Natal, vivida com grande entusiasmo por todos os presentes, encerrando o ano num ambiente de partilha, união e celebração.



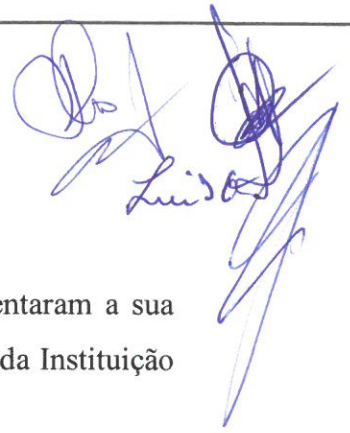
"Vivendo a Terceira Idade"
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024

Ao longo do período de execução das atividades descritas neste relatório, foram alcançados os principais objetivos propostos inicialmente, como a necessidade de evitar a estagnação e o isolamento dos utentes no seu próprio espaço, impulsionando a sua participação ativa e a interação entre pares.

A procura intensiva por despertar o interesse e a motivação dos nossos utentes nas atividades propostas foi sempre um desafio para nós. É muito importante cativar gradualmente os idosos, com a calma e tempo que cada um necessita para se adaptar aos espaços que foram sendo alterados no decorrer das obras, bem como as necessidades e características de cada um.

2. Grau de satisfação

Atividade	Utentes	Responsável	Grau de satisfação
Cântico das janeiras	ERPI	Joana Mendes	60%
Dia dos Namorados	Não se realizou		
Carnaval	ERPI/CD	Daniela Canário	50%
Dia da Mulher	ERPI/CD	Joana Mendes	95%
Dia do Pai	ERPI/CD	Joana Mendes	95%
Páscoa	ERPI/CD	Daniela Canário	95%
Dia da Liberdade	ERPI/CD	Daniela Canário	80%
Dia da mãe	ERPI/CD	Daniela Canário	60%
Atividades lúdico-recreativas	ERPI/CD	Joana Cabral	90%
Dia dos Avós	ERPI/CD	Joana Mendes	95%
Dia da Família	ERPI/CD	Joana Mendes	95%
Aniversário da Instituição	ERPI/CD	Joana Mendes	95%
Dia do Idoso	ERPI	Joana Cabral	95%
Natal	ERPI	Joana Mendes	95%
Atividades motoras	ERPI	Ricardo Marcos	95%
Aniversários	ERPI	Joana Mendes	80%
Ida à Piscina	ERPI/CD	Daniela Canário	80%
Atividades externas	ERPI/CD	Daniela Canário	80%



3. Constrangimentos e Dificuldades

As principais dificuldades sentidas nas atividades desenvolvidas assentaram a sua base nos contradimentos adjacentes às obras de remodelação e ampliação da Instituição e toda a metamorfose sofrida ao longo de 11 meses.

As mudanças de quartos que baralhou e agravou a orientação de alguns utentes, o pó que existia nos corredores que impediam de manter a instituição devidamente limpa e cuidada com gostaríamos, as alterações nas casas de banho, salas e corredores que obrigavam a novas rotinas e uma organização diferente e as restrições nas salas do piso 1 e no -1, que obrigaram os idosos a ser deslocados para outras salas diferentes daquelas que estavam habituados, foram os maiores constrangimentos, sentidos por todos e que em muito condicionou o desenvolvimento das atividades que constavam no plano.

As queixas e falta de consciência de alguns familiares (poucos) que por vezes não colaboram com as dinâmicas da instituição, também gerou, no decorrer das obras algum constrangimento.

Por outro lado, temos ainda de abordar a parte económica. Com o decorrer das obras e os pagamentos exigidos, fomos obrigados a cancelar algumas atividades de maior custo como a visita a Aveiro, o almoço no Macdonaldes entre outros.

Por fim, o ano não terminou da melhor forma, em novembro iniciamos um surto de Gripe A, com graves sintomatologias. Tivemos de voltar à quarentena com idosos fechados nos quartos, de forma controlar o surto. Foram canceladas algumas atividades finais, que colocaram pendente mais uma vez o nosso plano de atividades, pois todos os recursos humanos eram poucos, atendendo ao facto de algumas colaboradoras se encontrarem de baixa precisamente por infeção do mesmo vírus.

Em Suma:

A Instituição atravessou no ano passado, uma fase muito difícil no que diz respeito à sua estrutura e posterior reorganização do trabalho e rotinas diárias, foram meses desafiantes que obrigaram a um esforço contínuo e crescente de todos os colaboradores e utentes, além da compreensão dos seus familiares.

Foram necessários diversos ajustes e algum imprevisto por parte da equipa técnica e direção, de forma a implementar as melhores medidas, no sentido de molestar o menos possível dos Utentes, que foram e serão sempre o nosso foco.

No que diz respeito ao surto que atravessámos, levam-nos a perceber que de facto, teremos de continuamente ir implementando medidas de proteção contra vírus e bactérias e estar preparados, pois as estirpes revelam-se cada vez mais agressivas.

Numa parceria e interajuda entre todos, vamos continuar a direccionar esforços no sentido de proporcionar a melhor qualidade possível, dentro das possibilidades técnicas e físicas da nossa Instituição, com o objetivo comum do bem-estar biopsicossocial dos nossos utentes.

João Gonçalves

João Jafente

Luís Boncalvo



FUNDAÇÃO
ANITA PINA
CALADO ^{IPSS}

Teixoso, 1 de abril de 2026

A Diretora Técnica

Joana Mendes