



*[Handwritten signatures]*

# PLANO DE ATIVIDADES 2025

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Novembro de 2024



*Confidencial*

*[Handwritten signatures and initials]*

## INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades para o ano de 2025 perspectiva-se, a partir do conhecimento dos residentes da Anima Una e, simultaneamente, inspirando-se em diferentes temáticas procedentes da comunidade.

A Anima Una sempre manifestou no desenvolvimento da sua ação a “marca” da religiosidade, fruto da sua ligação à Congregação dos Missionários do Espírito Santo e, conseqüentemente, à dimensão missionária e social que fundamentou a sua criação. Neste sentido, a realidade eclesial que nos envolve, ao perto e ao longe, assume um particular eixo inspirador. O ano 2025 é marcado pelo Jubileu, que nos convoca a ser **“Peregrinos da Esperança”**, e nos desafia: “Sinais de esperança hão de ser oferecidos aos *doentes*, (...) Que os seus sofrimentos encontrem alívio na proximidade de pessoas que os visitem e no carinho que recebem!”, sublinhando, “Oxalá não falte a atenção inclusiva por todos aqueles que, encontrando-se em condições de vida particularmente extenuantes, experimentam a sua própria fragilidade, de modo especial se sofrem de patologias ou deficiências que limitam fortemente a autonomia pessoal. O cuidado para com eles é um hino à dignidade humana, um canto de esperança que exige a sincronização de toda a sociedade.”<sup>1</sup>

Simultaneamente, a família espiritana mantém como lema: **“Vejam, vou fazer algo de novo”**, palavras que refletem o anseio que, como instituição marcada pelo carisma espiritano, mantemos, de renovar e revitalizar constantemente as relações entre todos aqueles que ajudam a concretizar a nossa ação e, sobretudo, na procura de respostas novas e criativas às interpelações que quotidianamente vão surgindo.

“Em 2025, Braga abre a porta ao mundo da arte e da cultura, assumindo o título de Capital Portuguesa da Cultura. A cidade celebra a criação artística nacional, em ligação com a Europa, convocando a comunidade e os agentes culturais locais, numa mobilização artística ímpar na sua história.”<sup>2</sup> Certamente que este certame possibilitará a realização de diferentes iniciativas, que, dentro das possibilidades dos seniores, os poderão beneficiar.

O nosso plano diário de ação continuará a privilegiar a proximidade. Acreditamos que um conhecimento profundo e próximo da realidade de cada residente nos permitirá realizar um trabalho de maior qualidade, ao mesmo tempo mais digno e humanizante.

Para tal, no que respeita a recursos humanos, continuaremos a dispor de uma equipa multidisciplinar (medicina, enfermagem, serviço social, animação social, fisioterapia), bem como do auxílio de outros profissionais (cabeleireira, podologista, nutricionista), além de todos os cuidados inerentes ao dia a dia na instituição (higiene, conforto, refeições, tratamento de roupas...), para os quais conta com o trabalho de **42 colaboradores**, que nos permitirão um cuidado focado no bem-estar da pessoa idosa.

<sup>1</sup> Bula Proclamação Jubileu 2025, número 11.

<sup>2</sup> Braga25



Relativamente ao âmbito organizacional, dispõe da prestação de serviços de HACCP, medicina do trabalho, higiene e segurança no trabalho e proteção e segurança.

A Anima Una continua a ser uma instituição fortemente implicada com os agentes sociais, económicos e culturais e um parceiro para o desenvolvimento comunitário, motivos pelos quais continua a considerar uma mais-valia o trabalho em rede e a constituição de parcerias. Assim, mantém-se a cooperação com o Instituto da Segurança Social, I. P., os Missionários Espiritanos, a Câmara Municipal de Braga, Instituto de Emprego e Formação Profissional, Banco Alimentar, Cáritas de Braga, Universidade do Minho (estágios curriculares), Escola Profitecla (estágios curriculares), bem como, a título esporádico, outros grupos provenientes das paróquias envolventes.

**Regularmente prestam serviço voluntário 13 pessoas.**

O **Plano de Formação Interno** continuará a ser realizado, tendo por base as sugestões dadas pelos colaboradores, as suas dificuldades e simultaneamente com o objetivo de poder continuar a prestar um serviço de qualidade que vá de encontro à satisfação dos nossos residentes. As formações realizadas pela UDIPSS, bem como pela F3M ou outras entidades, sempre que oportunas, serão igualmente consideradas.

O **Plano de Informatização**, cuja implementação tem acontecido ao longo dos anos anteriores, continuará a ser executado, mantendo a aposta na modernização dos serviços, na melhoria do controlo e segurança dos residentes.

Finalmente, de salientar a intenção da instituição continuar a promover **iniciativas que possibilitem a angariação de fundos**, procurando contribuir para o exercício constante das ERPI de equilibrar a prestação de serviços de qualidade e a contenção de gastos.



Atividade	Objetivos	Público-Alvo	Recursos	Calendarização	
<i>Janeiras</i>	*Promoção de atividades de interação e convívio. *Valorização dos recursos comunitários.	Todos os idosos (Atividade realizada em parceria com a Câmara Municipal de Braga)	Grupo Musical Auxiliares Técnicos (...)	(a designar) (data a designar)	
<i>Dia de Libermann</i>	*Celebração da morte de um dos fundadores da comunidade espiritana. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos autónomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	Auxiliares Técnicos (outros a designar)	Mesa Cadeiras Projetor (...)	2 de fevereiro
<i>Dia do Doente</i>	*Debate e reflexão sobre a visão cristã do sofrimento. *Animação Espiritual.	Todos os idosos.	Sacerdotes Auxiliares Técnicos Voluntários	(a designar)	11 de fevereiro
<i>Dia de Brottier</i>	*Celebração da morte do Patrono da Anima Una. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos autónomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	Auxiliares Técnicos (outros a designar)	Mesa Cadeiras Projetor (...)	28 de fevereiro
<i>Dia de S. José (Dia do Pai/ Irmãos)</i>	*Promoção de atividades de interação e convívio. *Valorização dos recursos comunitários.	Idosos Autónomos	Auxiliares Técnicos	(a designar)	19 de março
<i>Dia Mundial da Saúde</i>	*Sensibilizar os idosos para a importância da manutenção de hábitos saudáveis. *Proporcionar momentos de debate e reflexão.	Todos os idosos	Enfermeiro Auxiliares	Cartazes Medidor de Glicemia Balança	8 de Abril
<i>Via Sacra</i>	*Vivência do tempo Quaresmal	Idosos autónomos e semi dependentes	Sacerdote (...)	(a designar)	Durante a Quaresma todas as sextas-feiras
<i>Tríduo Pascal</i>	*Celebração do Tríduo Pascal				Via-sacra, 18,19 e 20 de abril
<i>Braga Romana</i>	*Promoção de atividades de interação e convívio. *Valorização dos recursos comunitários.	Idosos autónomos e semi dependentes	Auxiliares Técnicos Voluntários	Transporte Cadeiras de Rodas	Maio



*[Handwritten signatures and initials]*

<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Público-Alvo</b>	<b>Recursos</b>		<b>Calendarização</b>
<i>Aniversário da Congregação dos Missionários do Espírito Santo</i>	*Promoção de atividades de convívio e lazer.	Idosos autônomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	(a designar)	(a designar)	27 de Maio
<i>Pentecostes</i>	*Preparar espiritualmente a vivência da festa do Pentecostes.	Todos os idosos	Técnicos Auxiliares (...)	(a designar)	8 de junho
<i>Arraial e Sardinhada S. João</i>	*Celebração em comunidade da festa de S. João.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos Voluntários Direção	Enfeites Mesas Cadeiras Iluminações (...)	(a designar)
<i>Dia da Anima Una</i>	*Comemoração da constituição da Anima Una. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os idosos	(a designar)	(a designar)	17 de Julho
<i>Dia dos Avós</i>		Todos os idosos e respetivos netos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	26 de Julho
<i>Desfolhada/ Colheitas</i>	*Valorização de costumes e antigas tradições. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Idosos autônomos e semi dependentes	(a designar)	Milho Nozes (...)	Setembro/Outubro
<i>Dia de Poullart des Places</i>	*Celebração da morte de um dos fundadores da comunidade espiritana. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos autônomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	(a designar)	(a designar)	2 de Outubro
<i>Dia Mundial da Terceira Idade</i>	*Sensibilizar para as problemáticas da terceira idade.	Todos os idosos	(a designar)	(a designar)	28 de Outubro
<i>S. Martinho</i>	*Celebração em comunidade da festa de S. Martinho.	Idosos autônomos e semi dependentes	Auxiliares Técnicos Voluntários (...)	Jogos Castanhas (...)	11 de Novembro



Atividade	Objetivos	Público-Alvo	Recursos	Calendarização
<i>Dia do Voluntário Anima Una</i>	*Valorização do trabalho voluntário na Anima Una.	Idosos autónomos e semi dependentes e voluntários da instituição.	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar) 5 de Dezembro
<i>Decoração de Natal</i>	*Sensibilização dos idosos para a vivência da quadra natalícia.	Idosos autónomos	Auxiliares Técnicos (...)	Enfeites Presépio Árvore de Natal (...) Dezembro
<i>Ceia de Natal</i>	*Celebração em comunidade da festa de Natal. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os idosos, funcionários, voluntários e direção.	(a designar)	Mesas Cadeiras (...) Dezembro
<i>Ações de Sensibilização</i>	*Possibilitar momentos de formação e sensibilização sobre determinadas temáticas.	Idosos autónomos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar) (...)
<i>Intercâmbio intergeracional e institucional</i>	*Fomentar o intercâmbio intergeracional e a partilha de saberes. *Proporcionar momentos de lazer.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar) (data a designar)
<i>Educação/Formação</i>	*Possibilitar momentos de formação em contexto de trabalho. *Contribuir para a aquisição de novos saberes. * Educar /Formar para o Cuidado com a Casa Comum.	Funcionárias de Ação Direta Idosos Anima Una	Técnicos (...)	Mesas Cadeiras (...) (data a designar)
<i>Passeio Anual da Anima Una</i>	*Proporcionar momentos de partilha e lazer entre os idosos e os diferentes colaboradores da Anima Una.	Idosos autónomos e semi dependentes, funcionários e voluntários (Atividade realizada com o apoio da Câmara Municipal de Braga)	(a designar)	(a designar) (data a designar)
<i>Dia do Colaborador</i>	* Promover a interação e convívio entre os diferentes colaboradores; * Contribuir para a criação de laços e relações facilitadoras do trabalho;	Funcionários da Anima Una	(a designar)	(a designar) (datas a designar)



*Prof. ...*

*[Handwritten signatures]*

Atividade	Objetivos	Público-alvo	Recursos	Calendarização
<i>Atividades de reabilitação Motora Cinesiterapia</i>	*Desenvolver e contribuir para a manutenção da autonomia	Todos os idosos	Enfermeiro Técnicos Voluntária (...)	(a designar) (...) <i>[Handwritten initials]</i>
<i>Animação Espiritual</i>	*Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos Sacerdote (...)	(a designar) (a designar)
<i>Cuidados de Estética</i>	*Sensibilizar para a importância de se manterem bons hábitos de higiene.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos (...)	Limas Tesoura Alicate (...) (a designar)
<i>Atividades de reabilitação cognitiva</i>	*Estimular a atenção, linguagem, memória, funções executivas, gnosis, praxias	Idosos autónomos	Animadora (a designar)	Mesas Cadeiras Jogos Livros (...) (a designar)
<i>Passeio/ Visita a Monumentos</i>	*Estimular o contato com o meio envolvente. *Proporcionar contato com património cultural.	Idosos Autónomos	Auxiliares Técnicos Voluntário (...)	(a designar) (data a designar)
<i>Atividades Artísticas</i>	*Promover o contato com diferentes formas culturais. *Proporcionar momentos de lazer e partilha.	Idosos autónomos e semi dependentes	Técnicos (..)	Mesas Cadeiras (...) (data a designar)
<i>Jogos Tradicionais/ atividades Lúdicas</i>	*Trabalhar e desenvolver a agilidade e motricidade. *Promover momentos de interação.	Idosos autónomos e semi dependentes,	(a designar)	Jogos Papel (a designar) Diariamente
<i>Trabalhos Manuais</i>	* Promover o contato com diferentes formas de expressão artística. * Trabalhar e desenvolver a criatividade.	Idosos Autónomos	Auxiliares Técnicos	(a designar) (datas a designar)

**Plano das Atividades desenvolvidas semanalmente**

Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data	
<b>Atividades de reabilitação Motora/ Psicomotricidade/ Cinesiterapia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver e contribuir para a manutenção da autonomia;</li> <li>- Promover o envelhecimento ativo;</li> <li>- Trabalhar a psicomotricidade e motricidade global.</li> </ul>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermeiro;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntária;</li> <li>- (...)</li> </ul>	(a designar)	Todos os dias das 9h30 às 12h30
<b>Jogos Tradicionais/ Atividades Lúdicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de interação e convívio;</li> <li>- Trabalhar e desenvolver a agilidade e a motricidade</li> </ul>	Idosos autónomos e semidependentes	(a designar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos;</li> <li>- papel</li> <li>- (...)</li> </ul>	Terça-feira
<b>Boccia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar contacto com diferentes modalidades;</li> <li>- Proporcionar momentos de competição inclusiva.</li> </ul>	Idosos autónomos e semidependentes [Parceria com a Câmara Municipal de Braga]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professor;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntário;</li> <li>- (...)</li> </ul>	Jogo de Boccia	Segunda, Quarta e Quinta-feira de manhã.
<b>Atividades de reabilitação cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a atenção, a linguagem, memória, funções executivas, gnósticas, praxias.</li> </ul>	Todos os idosos	- Animadora(...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas;</li> <li>- Cadeiras;</li> <li>- Jogos;</li> <li>- Livros</li> <li>- (...)</li> </ul>	Todos os dias
<b>Cuidados de Estética</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância de se manterem bons hábitos de higiene;</li> <li>- Fomentar o cuidado de si e trabalhar a auto-imagem.</li> </ul>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Cabeleireira;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limas;</li> <li>- Tesouras;</li> <li>- Alicates;</li> <li>- Tintas;</li> <li>- (...)</li> </ul>	Sexta-feira [cabeleireira por marcação]





*[Handwritten signatures and initials]*

Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
<b>Animação Espiritual</b>	- Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.	Todos os idosos	- Auxiliares; - Técnicos; - Sacerdote;	(a designar) Todos os dias
<b>Trabalhos manuais</b>	- Promover momentos de interação e convívio; - Trabalhar e desenvolver a criatividade; - Trabalhar a motricidade.	Idosos autónomos e semidependentes.	- Técnicos; - Auxiliares; - (...)	(a designar)
<b>Atividades artísticas</b>	- Promover contacto com diferentes formas de expressão artística; - Proporcionar momentos de lazer e partilha de saberes.	Idosos autónomos e semidependentes	- Técnicos; - Artesão; - Atores; - (...)	- Mesas; - Cadeiras; - Barro; - Tintas; - (...) (a designar)
<b>Compras na Cidade</b>	- Contribuir para a manutenção da autonomia e bem-estar dos residentes; - Permitir o contacto com a comunidade envolvente.	Idosos Autónomos	- Técnicos; - Voluntários; - Motorista; - (...)	- Carro; - (...) (a designar)
<b>Passeio/ Visita a Monumentos</b>	- Estimular o contacto com o meio envolvente; - Proporcionar o contacto com o património cultural.	Idosos autónomos	- Técnicos; - Motorista; - Voluntários; - (...)	- Carro / Carrinha - (...) (a designar)
<b>Videochamadas</b>	- Estreitar as distâncias com as famílias; - Contribuir para o bem-estar das famílias.	Todos os idosos	- Técnicos; - (...)	- Telemóvel; - Internet; - (...) Segunda a sexta-feira Por marcação.



## Plano referente aos Recursos Humanos

Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
<b>Plano de Formação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Possibilitar momentos de formação em contexto de trabalho;</li><li>- Contribuir para a aquisição de novos saberes;</li><li>- Contribuir para a educação/ formação permanente e ao longo da vida.</li></ul>	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar) (a designar)	(a designar)
<b>Plano de informatização</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para a aquisição de novos saberes;</li><li>- Contribuir para a educação/ formação permanente e ao longo da vida;</li><li>- Permitir o acesso e a troca de informação mais sistematizada e de forma mais rápida.</li></ul>	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar) - Material informático; - Programas adaptados às ERPI;	Ao longo de todo o ano
<b>Dia do Colaborador</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a interação e o convívio entre os diferentes colaboradores;</li><li>- Contribuir para a criação de laços e relações facilitadoras do trabalho.</li></ul>	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar) (a designar)	(a designar)

Aprovado pela Direção em 11/11/2024

Presidente

Vice-presidente

Tesoureiro

Secretário

Vogal

Aprovado pela Assembleia Geral em 29/11/2024

Presidente

Vice-Presidente

Secretário