



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM GERONTOLOGIA**

Joana Filipa Cardoso Coelho
setembro | 2011



Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Discente: Joana Filipa Cardoso Coelho

Relatório para obtenção do Diploma de Especialização Tecnológica

Curso de Gerontologia

Setembro de 2011



Relatório de Estágio



Este dossier de estágio foi realizado no lar São João Baptista, na localidade de Fernão Joanes, com o objectivo de proporcionar a estes idosos um melhor convívio com outras pessoas, também transmitir a estas pessoas como ainda estão activas na nossa sociedade, bem como estimular estas pessoas a participarem mais activamente na sociedade que os rodeia.

Discente: Joana Filipa Cardoso Coelho

Relatório para obtenção do Diploma de Especialização Tecnológica

Curso de Gerontologia

Índice

Agradecimentos	2
Ficha de Identificação	3
Introdução	4
Capítulo I	
🏠 Enquadramento Territorial	5
🏠 Caracterização da Instituição	6
🏠 Caracterização do público-alvo	7
Capítulo II	
🏠 Conceito de Gerontologia	8
🏠 Papel dos Lares	8
Capítulo III	
🏠 Objectivos das Respostas Sociais	9
🏠 Objectivos Propostos	10
Reflexão Final	11
Conclusão	15
Bibliografia	17
Anexos	18



Agradecimentos

Ao longo deste período de estágio, quero desde já agradecer a todas as pessoas que me ajudaram para que este fosse concretizado com sucesso.

Em primeiro lugar quero agradecer a todos os elementos da direcção da Associação “Os Amigos da Nossa Terra”, que me deram a oportunidade de realização deste estágio.

De seguida passo a agradecer à minha supervisora Dra. Elsa Santos, que sempre se disponibilizou para o que precisasse.

Quero também agradecer à Gerontóloga da Instituição Dra. Maria do Céu Coutinho e à administrativa Sandra Antunes que foram uma grande ajuda para o desenvolvimento de todo o meu trabalho e por fim e não menos importante à minha orientadora à Doutora Agostinha Corte que sempre me ajudou em tudo o que foi necessário para o meu estágio e também quero agradecer a todas as colaboradoras da Instituição.



Ficha de Identificação

Nome do estudante: Joana Filipa Cardoso Coelho

Morada: Avenida da Boa Esperança

Localidade: Fernão Joanes

Data de início e fim de estágio: Início a 27 de Junho e término a 27 de Setembro

Nome da organização: Lar São João Baptista

Nome da supervisora: Elsa Santos

Grau académico: Assistente Social

Morada: Guarda

Localidade: Fernão Joanes

Nome da Orientadora: Agostinha Corte

Introdução

O estágio era parte integrante do Curso de Especialização Tecnológica em “Técnico de Gerontologia”, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Com início a 27 de Junho e término a 27 de Setembro, na Instituição Associação “Os Amigos da Nossa Terra” na localidade de Fernão Joanes.

Ao longo deste estágio foi meu principal objectivo proporcionar aos idosos um melhor bem-estar físico, mental e social, transmitindo-lhes também que ainda estão activos na nossa sociedade que apesar da reforma ainda são pessoas capazes de desenvolver muitas actividades entre outras coisas. Também foi meu objectivo estimular estas pessoas a participarem mais activamente no mundo que os rodeia.

A pessoa idosa é considerada uma pessoa com idade avançada, sofrendo mudanças físicas e emocionais que podem alterar a qualidade de vida dos mesmos. Também com o aparecimento do envelhecimento nestas pessoas pode levar a um conjunto de alterações físicas e psicológicas.

Neste relatório, no primeiro capítulo, irei falar um pouco do enquadramento territorial, na caracterização da Instituição, bem como na caracterização do público-alvo.

No segundo capítulo, irei dar uma breve definição de Gerontologia e falar da importância do papel dos Lares.

No terceiro capítulo, irei apontar alguns objectivos das três respostas sociais que a Instituição Associação “Os Amigos da Nossa Terra” assegura (Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário), também irei falar dos objectivos propostos por mim à Instituição, seguindo-se a minha reflexão Final de tudo o que desenvolvi e criei ao longo do meu estágio e por fim colocarei os anexos com toda a documentação das actividades desenvolvidas ao longo dos meus três meses de estágio, bem como o meu plano de estágio.

Em síntese, ao longo do meu estágio, procurei proporcionar aos idosos um bem-estar físico, mental e social, bem como tentar que estas pessoas pudessem usufruir de uma melhor qualidade de vida.



1. Capítulo I

1.1. Enquadramento Territorial

A Associação “ Os Amigos da Nossa Terra” fica localizada em Fernão Joanes, no concelho da Guarda. O concelho da Guarda localiza-se na zona Centro de Portugal, na região da Beira Interior Norte e é um dos 14 concelhos do Distrito da Guarda.

Este concelho tem uma área de 712,1 km². É composta por 56 freguesias. Tendo uma população residente de 43.820 pessoas, sendo 20.946 homens e 22.874 mulheres.

Contrariamente à maioria dos Concelhos do Distrito da Guarda, o concelho da Guarda, pode observar uma população a aumentar em três anos cerca de 16%.

A Freguesia de Fernão Joanes pertence ao Concelho, Distrito e Bispado da Guarda, ocupando uma área aproximadamente de 25 km² e confronta com as freguesias de Famalicão, Videmonte, Meios, Vale de Estrela e Seixo Amarelo. Fernão Joanes tem uma altitude aproximadamente de 1020m e está a uma distância de 15km da Guarda, estando localizada em pleno Parque Natural da Serra da Estrela. Tem cerca de 200 habitantes (2009), é na agricultura que grande parte da população trabalha sendo que a pastorícia foi a actividade de destaque noutros tempos bem como o pequeno comércio, este era suficiente para satisfazer as necessidades básicas da população residente.

Actualmente, com a desertificação, com o aumento do desemprego e o encerramento das fábricas existentes nas proximidades da aldeia, sendo estas aquelas que representam a maioria da empregabilidade dos habitantes desta freguesia e das freguesias vizinhas, a escassa fixação de pessoas nas aldeias e a baixa taxa de natalidade bem como o aumento da população idosa, são factores preocupantes nos dias de hoje, sendo este um problema para muita da população residente nas aldeias.

1.2. Caracterização da Instituição

A Associação “Os Amigos da Nossa Terra” é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, que tem em vista a promoção da freguesia de Fernão Joanes.

Esta apresenta diversas respostas sociais que são elas: Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e mais recentemente o Lar que abriu no início deste ano. O Lar tem por nome S. João Baptista, na qual é uma resposta social desenvolvida em alojamento colectivo, que pode ser por um período temporário ou permanente para idosos em situação de maior risco de perda de independência e autonomia.

Esta resposta social presta serviços a idosos a partir dos 65 anos, bem como a todas as pessoas idosas nas quais não possam permanecer no meio habitual de vida, Anexo 10.

Proporciona um conjunto diversificado de serviços, tendo como objectivo a manutenção da autonomia e independência dos idosos, bem como usufruírem de uma alimentação equilibrada e que vá de encontro às prescrições médicas. Também proporciona todos os serviços domésticos necessários ao bem-estar do idoso, designadamente, cuidados de higiene pessoal, de conforto, tratamento de roupa, realização de actividades de animação sociocultural, recreativa e ocupacional. Também é dotado de todos os cuidados de saúde (médicos, enfermagem e reabilitação).

O lar S. João Baptista tem capacidade para 21 utentes, as suas instalações são constituídas por 14 quartos dos quais 7 são duplos e 7 individuais, refeitório, salas de estar, de convívio e actividades, instalações sanitárias, gabinete médico, sala de arrumos e instalações destinadas ao pessoal, cozinha, copa, lavandaria, garagem, gabinete da direcção e secretaria. Nas mesmas instalações funciona agregado o Centro de dia e o Serviço de Apoio Domiciliário, Anexo 9.

Desde que abriu o Lar os idosos mostram-se muito satisfeitos com o trabalho desenvolvido na Instituição, tanto por parte do pessoal auxiliar como também por parte dos técnicos que todos os dias apresentam aos idosos actividades novas com o objectivo de quebrar a rotina destas pessoas, bem como promoverem um envelhecimento activo e um bem-estar destas pessoas.



1.3. Caracterização do Público-Alvo

Todos os Utentes da Instituição são pessoas com 65 anos e mais e às quais não podem permanecer no seu meio habitual de vida.

Na resposta social Centro de Dia os idosos ainda são na sua maioria pessoas bastante autónomas, satisfazendo as suas necessidades de vida diárias, podendo muitas delas deslocar-se a pé para suas casas no final do dia.

Na resposta social Lar os Utentes na sua maioria são pessoas semi-dependentes, necessitando estas de alguns cuidados de higiene e conforto Institucional, bem como outros cuidados de extrema importância e necessidade.

Por fim na resposta social Apoio Domiciliário os Utentes na sua maioria são autónomos, ainda satisfazendo as suas necessidades básicas diárias, usufruindo da alimentação, vinda da Instituição, no seu próprio meio habitacional, bem como podem usufruir também do tratamento de roupa.

Contudo, os idosos são considerados um grupo vulnerável pelo facto de estarem dependentes de familiares, dos amigos, ou da rede social de suporte formal e informal. Também são Utentes que necessitam de conforto, bem-estar, entre outros aspectos relevantes para a vida diária destes.



2. Capítulo II

2.1. Conceito de Gerontologia

Gerontologia é um campo interdisciplinar que aponta para o estudo das mudanças típicas do processo do envelhecimento e dos seus elementos biológicos, psicológicos e socioculturais. Também é um campo multiprofissional e multidisciplinar.

2.2. Papel dos Lares

O papel dos lares deve ser essencialmente proporcionar aos idosos um bem-estar físico, mental e social, onde todos os idosos possam usufruir de cuidados básicos de higiene e saúde diários, bem como de uma boa alimentação, conforto, entre outros aspectos.

Um lar também deve estar dotado de todos os serviços e pessoal técnico necessário ao bom funcionamento do mesmo, bem como deve usufruir de técnicos especializados que proporcionem uma melhor qualidade de vida aos Utentes.

Esta Resposta Social é cada vez mais importante e necessária na vida da pessoa idosa, pois nos dias de hoje os familiares do idoso não têm disponibilidade para cuidar deles em suas casas, por isso, procuram este recurso para lhes dar o melhor bem-estar nesta última fase da sua vida.

3. Capítulo III

3.1. Objectivos das Respostas Sociais

Os objectivos das Três respostas sociais são os seguintes:

Os objectivos de um Lar de idosos é proporcionar serviços adequados à problemática do idoso, proporcionar habitação e alojamento, contribuir para a satisfação das necessidades básicas e fortalecer as relações interpessoais, o lar também presta serviços de alojamento, alimentação / hidratação, cuidados de higiene e conforto, cuidados de saúde diários e actividades ocupacionais;

O Centro de Dia proporciona um conjunto de serviços dirigidos a idosos na comunidade, os serviços prestados por esta resposta social são: terem uma boa alimentação / hidratação, cuidados de higiene e conforto, cuidados de saúde, lavagem e tratamento de roupas, acompanhamento a consultas, exames médicos ou outros serviços, quando solicitado previamente pelo utente ou sua família.

Os Serviços de Apoio Domiciliário proporcionam cuidados especializados e individualizados, sendo os serviços prestados de higiene e conforto, convívio e actividades de lazer, arrumação e limpezas no domicílio, confecção, transporte e distribuição das refeições, lavagem e tratamento de roupas, acesso a cuidados primários de saúde e acompanhamento a consultas, exames médicos ou outros serviços, quando solicitado previamente pelo utente ou sua família.

Contudo, estes objectivos anteriormente referidos, podem contribuir para melhorar as condições de vida da população idosa autónoma e semi-dependente desta freguesia como também a vida das suas famílias, valorizando assim o seu meio habitual de vida e também contribuem para combater a solidão, isolamento e insegurança da população idosa, podendo assim permanecerem no seu meio habitual de vida.

3.2. Objectivos Propostos

Os objectivos que eu propus à Instituição foram os seguintes:

Desenvolver algumas actividades lúdicas com os idosos, Anexo 11, tais como, jogos de apresentação; alguns jogos rítmicos aplicados; jogos de percepção auditiva, visual, táctil entre outros; fazer com que os idosos se sintam mais activos na sociedade que os envolve, bem como proporcionara-lhes dias diferentes do que estão habituados; conhecer mais de perto a realidade destas pessoas; desenvolver as relações intergeracionais entre este grupo vulnerável; realizar algumas caminhadas com os idosos; fazer piqueniques e convidar outros idosos para conviverem uns com os outros; realizar jogos populares; realizar algumas visitas a museus, visionamento de alguns filmes, entre outros; visitar um comboio e ver como o comboio é no seu interior; levar os idosos as piscinas, com a finalidade de trabalharem um pouco todos os músculos do corpo, fazendo Hidroginástica; formar um coro onde os idosos cantavam músicas populares; visitas das crianças ao lar, para estas vivenciarem mais de perto a realidade dos nossos idosos; implementar um projecto de “adopção” de um idoso, que irá consistir em uma adolescente / jovem adoptar um idoso, onde esse mesmo jovem estaria como responsável por um idoso, ao qual iria visitar, saber como o idoso estava, entre outras coisas, para assim podermos combater o isolamento social e assim fazer com que os idosos se sintam acarinhados; fazer juntamente com os idosos um levantamento de músicas populares com a finalidade de fazer um livro com todas essas músicas; criar um dossiê para cada idoso, afim de nele conter toda a informação necessária no caso de uma emergência esse dossiê ser útil ao idoso e também criar cartões de identificação para as várias saídas dos idosos.

Ao longo das actividades desenvolvidas ao longo do meu estágio, pude aprender muitas coisas novas com os idosos e também com o pessoal técnico da Instituição, onde ao longo deste meu trabalho também pude encontrar algumas dificuldades de como poder cativar os idosos para fazer determinada actividade, mas com o passar do tempo os idosos foram aderindo cada vez mais às actividades propostas e assim consegui fazer um bom trabalho e com sucesso.



Reflexão Final

Quando comecei o estágio e nos primeiros dias comecei por observar e por me integrar no funcionamento da Instituição.

Após esta adaptação comecei por avaliar os idosos, ou seja, tentei observar o que eles mais gostavam de fazer, como se sentiam mais à vontade e também como cativá-los a desenvolver determinada actividade.

Passado algum tempo comecei por desenvolver algumas actividades com os idosos, às quais no início houve pouca adesão, também devido a não se sentirem à vontade comigo, mas com o passar dos dias a adesão foi cada vez maior nas actividades propostas, devido a estas serem uma constante na Instituição e a os idosos gostarem de aprender coisas novas.

Ao longo destes meses de estágio fui eu que todas as semanas fazia a programação semanal da Instituição, Anexo 2, já um hábito adquirido nela, desenvolvendo algumas actividades novas na Instituição, ajudando assim os idosos a não se sentirem sós na vida terrena como também a proporcionar-lhes dias diferentes daqueles a que já estão habituados, contudo isto também ajudava nas actividades desenvolvidas pela animadora e pelo professor de ginástica da Instituição. Ao longo do estágio também ajudei nos Cuidados Básicos de Higiene ao idoso, nos quais auxiliei a dar banho aos idosos, a vesti-los, levá-los à casa de banho e também passear com os idosos que necessitassem dessa ajuda, para assim retardarem o processo de dependência e assim fazer com que os idosos se sintam mais autónomos e capazes de viver o seu dia-a-dia, sendo todos estes cuidados de extrema importância para a vida da pessoa idosa, bem como para o seu bem-estar físico, mental e social.

Ao longo deste tempo também organizei dossiês para os idosos da resposta social Centro de Dia, Anexo 7, na qual foi nela onde me debrucei mais, onde fiz uma capa para cada idoso, coloquei os números de emergência, os que considerei mais importantes e necessários, criei uma ficha técnica para cada idoso, onde constava nela o nome do utente, a data de nascimento, a idade, a resposta social na qual estavam inseridos, o contacto da pessoa responsável pelo idoso e uma pequena descrição do utente, também coloquei uma pequena curiosidade sobre o dia 1 de Outubro (Dia Internacional do Idoso), fiz uma pequena história de vida de cada utente, também falei um pouco sobre como organizar as refeições diárias que é muito importante para manter

uma vida saudável e coloquei no final uma roda dos alimentos. Estes dossiês têm como finalidade ajudar a pessoa idosa num momento de emergência, podendo telefonar ou entregar o dossiê a um vizinho (caso não saiba ler), para que o possa ajudar, contendo o dossiê toda a informação necessária para que a pessoa idosa possa ser socorrida da melhor forma.

Também algumas vezes fui aos domicílios, com a finalidade de levar a essas pessoas alguma alegria e também de falar um pouco com essas pessoas que por vezes se sentem sós nas suas próprias casas, sem terem ninguém com quem conversar.

Ao longo do meu estágio ajudei na realização das actividades já desenvolvidas pela Instituição, sendo que eu também tive a oportunidade de desenvolver coisas novas, das quais os idosos ainda não tinham feito, desenvolvendo assim algumas actividades lúdicas para os idosos, Anexo 11: comecei por realizar com os idosos um jogo de apresentação, com o objectivo de nos conhecermos uns aos outros; realizei uma construção de puzzles em cartão, Fig.3, onde tive que preparar a actividade antes de os idosos a realizarem, levando já o cartão cortado à medida, sendo que os idosos só tiveram que colar os desenhos no cartão e no final teriam de construir os puzzles elaborados, com o objectivo de recriar novos puzzles para assim poderem dar largas à sua imaginação e também ao construí-los verem qual a imagem que estava por detrás dos puzzles, onde abordava várias temáticas; joguei com os idosos o jogo de basquetebol; também fiz jogos de percepção; jogo das cores, onde cada idoso tinha uma bola de cor diferente na mão e consoante a cor da bola teria que dizer um objecto ou alimento que se lembrasse; jogamos o jogo do loto; também o jogo do pára avança, com o intuito de desenvolver as capacidades de concentração dos idosos, tendo estes que estar atentos para não saírem do jogo; jogo “verdade ou mentira”, onde era colocado ao idoso uma afirmação sobre um tema e onde o idoso teria que dizer se era verdade ou mentira; algumas vezes jogávamos às cartas e ao dominó um jogo que os idosos gostavam de jogar, devido a antigamente ser o jogo muito praticado por eles; também jogamos o jogo do Bólingue, onde se arranjam umas latas e com uma bola os idosos teriam que as derrubar; também fiz com os idosos musicoterapia, Fig.12, com a finalidade de poderem relaxar um pouco o seu corpo, selecionei assim algumas músicas calmas e ao mesmo tempo que a música tocava eu executava alguns movimentos e os idosos iam fazendo os mesmos movimentos trabalhando assim todas as partes do seu corpo, proporcionando-lhe uma calma interior; jogamos o jogo dos arcos, Fig.2; o jogo dos pratos, onde tive que trazer pratos de plástico para assim se

poder realizar a actividade e realizei também o jogo da memória, onde os idosos visualizavam os cartões, onde de seguida esses mesmos eram virados ao contraio e eles teriam que descobrir os pares, com o objectivo de treinarem a memorização.

Ao longo dos três meses de estágio também desenvolvi outras actividades, tais como, um passeio a Manteigas; Fig.9, onde nos deslocamos nas carrinhas da Instituição, com a finalidade de os idosos puderem conviver com outras Instituições e realizar algumas actividades; também realizamos um passeio à Nossa Senhora de Fátima, Fig.10; onde nos deslocamos de autocarro devido a puderem ir também pessoas da população residente na aldeia, visitamos a quinta de um Utente, onde apanhamos cerejas; fiz uma visita às “eiras”¹, onde os idosos puderam ver onde antigamente se guardavam os animais e o cultivo da terra; realizei um bolo com os idosos, Fig.7, onde houve muita adesão devido a em tempos também prepararem bolos para a família; também foi convidado um grupo de acordeonistas, com a finalidade de quebrar um pouco a rotina destas pessoas e também para lhes trazer ainda mais alegria; também puderam visualizar alguns filmes sobre o antigamente, onde gostavam imenso e onde se reviam em muitas das personagens dos filmes; criei uns cartões de identificação, Anexo8; nos quais achei necessário para as saídas dos utentes, podendo estes irem identificados sempre que saiam do lar; realizei uma roda dos alimentos, Fig.4, com o intuito de mostrar aos idosos como devemos fazer uma alimentação rica em nutrientes, reforçando sempre que devem beber muita água, segundo Vaz, 2001, o envelhecimento activo é “uma rotina diária sem objectivos sem estímulos exteriores e sem perspectivas de alterações é, por si só, esmagadora do ser humano”; realizei também um cartaz sobre o Outono e vistamos o museu de tecelagem.

Em suma, foi muito gratificante poder trabalhar, desenvolver e aprender tantas coisas novas com os idosos. No início a adesão não era muita por parte dos idosos, mas com o passar do tempo consegui que muitos idosos que antes quase não participavam em actividades comesçassem a participar nas actividades propostas.

Também ao longo do meu curso pode aprender vários conceitos que depois ao longo do meu estágio pude por em prática muitos desses conceitos que aprendi ao longo do ano de estudo.

É sempre uma experiencia única poder trabalhar com estas pessoas que têm tanto para dar e que também gostam tanto de poder aprender coisas novas, isto faz com que estas pessoas se sintam parte integrante da sociedade que os rodeia.



Em anexos encontra-se um conjunto de toda a documentação das actividades desenvolvidas ao longo do estágio.

¹ **Eiras** – porém, a sua origem é muito difícil de se compreender na sua totalidade, isto é, o local “Eiras”, onde é actualmente denominado por “aldeia exclusivamente para animais”, é um pouco confuso e não tem uma conclusão precisa quanto à sua origem. Segundo documentos existentes, mais propriamente do Registo de Igrejas do ano de 1290, foi encontrada uma Igreja na diocese da Guarda, denominada de “Igreja de S. Petrus de Eiras, no lugar de Fernão Joanes”, e mais tarde a Igreja de S. João Baptista em Fernão Joanes, actual igreja, e sem mais qualquer informação sobre a “Igreja de S. Petrus de Eiras”.

E assim ficou denominado este local como as “Eiras”

Conclusão

Ao longo do meu estágio pode concluir que cada vez é mais importante este tipo de Resposta Social, onde garanta o bem-estar, o conforto, entre outros aspectos relevantes, bem como satisfazer as necessidades básicas de vida diária dos Utentes.

Também pude observar como cada vez mais se tem apostado na animação à pessoa idosa, bem como na reinserção da pessoa idosa na nossa sociedade; também pude observar como vai sendo necessário o apoio emocional, social e psicológico nestas pessoas, que nesta fase da sua vida já se sentem mais frágeis e incapazes de realizar determinadas tarefas.

Ao longo do meu trabalho realizado na Instituição pude concluir que há muita dinâmica de grupo entre os idosos e mesmo com o pessoal técnico, também pude observar que os idosos aderem com agrado às actividades propostas, gostando de aprender coisas novas.

Ao longo deste tempo, achei importante a presença cada vez mais assídua dos familiares na visita ao idoso, sendo também de extrema importância a promoção de várias actividades devido a estas fazerem sentir os idosos satisfeitos a vários níveis; sendo que quando um idoso consegue realizar uma determinada actividade é uma satisfação interior para o idoso, mas também para o técnico que a está a desenvolver e assim a vida do idoso torna-se mais alegre e com a certeza de que amanhã é um novo dia cheio de coisas novas.

As principais dificuldades sentidas ao longo do estágio, foi no início, onde a adaptação a uma realidade quase desconhecida foi um pouco difícil, sendo que tive de arranjar estratégias para contornar esta situação, mas com o passar do tempo essas dificuldades foram ultrapassadas com sucesso. Em relação aos objectivos consegui compreender o quanto é importante para aquelas pessoas se sentirem acarinhadas, reconfortadas, entre outros aspectos, bem como se sentirem parte integrante de uma sociedade que por vezes exclui estas pessoas.

Em suma, não podemos deixar que os idosos acabem num isolamento profundo, assim como não podemos abandonar um idoso só porque a família não tem condições para cuidar dele, todos nós e sociedade em geral, devemos ajudar estas pessoas que já tantas coisas nos ensinaram ao longo da sua vida.



Em conclusão sugeria à Instituição que se mantenha como um campo de estágio, pois os idosos precisam muito de pessoas que olhem por cada um deles e também que concluam as obras ainda inacabadas na Instituição, como concluírem o jardim.



Bibliografia

Sites:

- ♣ <http://www.slideshare.net/agemais/conceitos-bsicos-2134776>, consultado a 6 de Julho de 2011
- ♣ http://www.jffernaojoanes.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=1&Itemid=2, consultado a 21 de Julho de 2011



Anexos

Listagem dos Anexos




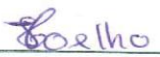
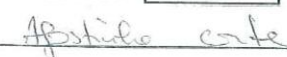
- Anexo 1 – Plano de Estágio
- Anexo 2 – Programação Semanal / Dinâmica Institucional
- Anexo 3 – Distribuição de Tarefas
- Anexo 4 – Distribuição dos colaboradores por Respostas Sociais
- Anexo 5 – Organograma (respostas sociais: Lar, Centro de Dia, SAD)
- Anexo 6 – Folheto Informativo
- Anexo 7 – Organização de dossiês para os Utentes de Centro de Dia
- Anexo 8 – Criação de cartões de identificação
- Anexo 9 – Esquema sobre a Caracterização do Lar
- Anexo 10 – Quadro sobre as idades, sexo, localidade, patologias e visitas dos utentes nas três Respostas Sociais
- Anexo 11 – Actividades desenvolvidas



Anexo 1

“Plano de Estágio”



 Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto Instituto Politécnico da Guarda	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE ESTÁGIO</h2>	 GESP.003.05 1/1
Este documento deve ser anexado à Convenção de Estágio.		
TIPOLOGIA DO ESTÁGIO: <input checked="" type="checkbox"/> Geral <input type="checkbox"/> Protocolo com: _____		
1. INTERVENIENTES		
a) Aluno(a): <u>Joana Filipa Cardoso Coelho</u> N.º: <u>5007336</u> Curso: <u>Gerontologia</u>		
c) Empresa/Organização: <u>Associação "Os Amigos da Nossa Terra"</u> Supervisor(a): <u>Elsa Santos - Directora Técnica</u>		
b) ESECD/Orientador(a): _____		
2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ESTÁGIO		
<p>As actividades a desenvolver pela formanda, prendem-se por:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elaborar um plano de trabalho e apresentar à Directora Técnica; - Observar o cumprimento das normas expressas no Regulamento Interno do IAR, CD e SAD, bem como outras decisões relativas ao seu funcionamento; - fazer uma breve caracterização do Instituto, quais as respostas sociais implementadas; - organizar dossiers, com a colaboração da Direcção Técnica, para cada utente, da resposta social de centro dia; - organizar alguns instrumentos de trabalho; tais como: uma ficha individual dos utentes, seus dados pessoais, contactos de emergência, ficha de acompanhamento e vigilância, cartão pessoal do utente, relação da medicação, agenda, Resumo do historial clínico, cópia dos documentos pessoais, fotografias dos utentes, fotografias de eventos. Para entregar aos próprios utentes, serve de suporte/apoio na sua ^{resposta} clínica; - Promover actividades lúdicas, passeios, piqueniques, visitas a museus, entre outras e elaborar um livro, onde constem as memórias e recordações destas iniciativas; - estruturar e planejar a programação de actividades semanais com o apoio da Gerontóloga e com a supervisão da Directora Técnica; - sensibilizar os utentes para a prática/dinâmica institucional - interrelação com os técnicos de animação, com o professor de ginástica, com a área de enfermagem e medicina e com os restantes colaboradores; - dar continuidade às actividades propostas pela formanda - em anexo plano de actividades. 		
3. ASSINATURAS		
Data: _____		
O(A) Supervisor(a) (assinado pelo(a) Supervisor(a))  «OS AMIGOS DA NOSSA TERRA» NIF. 504.468.934 Direcção Técnica	O(A) Aluno(a) 	O(A) Orientador(a) N.º Func.º: _____ 



Anexo ao plano de Estágio

Actividades a desenvolver

- ✓ Pretendo desenvolver algumas actividades lúdicas com os idosos, tais como, jogos de apresentação; alguns jogos rítmicos aplicados aos idosos; jogos de percepção auditiva, visual, táctil entre outros.
- ✓ Também pretendo fazer com que os idosos se sintam mais activos na sociedade que os envolve, bem como proporcionara-lhes dias diferentes do que estão habituados.
- ✓ Pretendo conhecer mais de perto a realidade destas pessoas;
- ✓ Pretendo desenvolver as relações intergeracionais entre este grupo vulnerável;
- ✓ Realizar algumas caminhadas com os idosos;
- ✓ Fazer piqueniques e convidar outros idosos para conviverem uns com os outros;
- ✓ Realizar jogos populares
- ✓ Realizar algumas visitas a museus, visionamento de alguns filmes, entre outros.
- ✓ Visita a um comboio, ver como o comboio é no seu interior.



Propostas de actividades que gostaria de desenvolver

- ♣ Gostaria de levar os idosos as piscinas, com a finalidade de trabalharem um pouco todos os músculos do corpo, fazendo Hidroginástica;
- ♣ Gostaria de formar um coro onde os idosos cantavam músicas populares;
- ♣ Gostaria também de propor visitas das crianças ao lar, para estas vivenciarem mais de perto a realidade dos nossos idosos;
- ♣ Gostaria de implementar um projecto de “adopção” de um idoso, que irá consistir em uma adolescente / jovem adoptar um idoso, onde esse mesmo jovem estaria como responsável por um idoso, ao qual iria visitar, saber como o idoso estava, entre outras coisas, para assim podermos combater o isolamento social e assim fazer com que os idosos se sintam acarinhados.
- ♣ Gostaria de fazer juntamente com os idosos um levantamento de músicas populares e depois fazer um livro com todas as músicas que populares.



Anexo 2

“Programação Semanal / Dinâmica Institucional”

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

Semana de 27 de Junho a 1 de Julho

	<i>Segunda - Feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30- 11h30	Actividade Física	Passeio a Manteigas	Passeio à Nossa Senhora de Fátima	Animadora	Animadora
Tarde 15h30	Jogo do Dominó	Passeio a Manteigas	Passeio à Nossa Senhora de Fátima	Jogos Didácticos	Jogos Didácticos
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

Semana de 04 de Julho a 08 de Julho

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física	Jogos de apresentação	Caminhada livre à volta do lar	Actividade física	Animadora
Tarde 15h30	Ida à quinta de um idoso a Famalicão	Animadora	Visita às eiras	Recolha de músicas/ provérbios	Realização de um bolo com os utentes
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 11 de Julho a 15 de Julho</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física	Realização de puzzles	Visionamento de um filme	Actividade física	Animadora
Tarde 15h30	Recolha de músicas/ provérbios	Animadora	Jogo de basquetebol	Acordeonistas	Jogos de percepção
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 18 de Julho a 22 de Julho</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física	Músicas/ provérbios	Caminhada à volta do lar	Actividade física	Continuação dos cartões de identificação
Tarde 15h30	Realização de puzzles	Jogos tradicionais	Realização de cartões de identificação	Jogos de cartas	Jogos das diferenças
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 25 de Julho a 29 de Julho</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Caminhada às Eiras	Recolha de histórias de Vida	Caminhada livre à Volta do Lar	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogo das Cartas	Continuação da execução dos cartões dos utentes	Construção de caixas para os puzzles construídos	Jogo dos puzzles	Jogos tradicionais
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 1 de Agosto a 5 de Agosto</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Cartões de Identificação	Jogo da Bola	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Recolha de Provérbios	Animadora Fátima Bico	Realização de uma roda dos alimentos	Jogo das Cores	Jogo do loto
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 8 de Agosto a 12 de Agosto</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogo do pára avança	Expressão Corporal	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Cartões de Identificação	Animadora Fátima Bico	Conclusão da roda dos alimentos	Jogo “verdade ou mentira”	Jogo das cartas
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 15 de Agosto a 19 de Agosto</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogo das cartas	Caminhada livre à volta do lar	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Assistir à Eucaristia de Festa	Animadora Fátima Bico	Conclusão da roda dos alimentos	Jogo do Bólingue	Musicoterapia
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 22 de Agosto a 26 de Agosto</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Cartões de Identificação	Jogos didáticos	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogo dos Arcos	Animadora Fátima Bico	Conclusão da roda dos alimentos	Jogo dos pratos	Realização de um bolo
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 29 de Agosto a 2 de Setembro</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogo do loto	Jogo do balão	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogos tradicionais	Animadora Fátima Bico	Jogo quem sabe sabe	Conclusão da roda dos alimentos	Bólingue
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 5 de Setembro a 9 de Setembro</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogo dos arcos	Jogo das latas	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogo das cartas	Animadora Fátima Bico	Trabalhos sobre o Outono	Jogo do pára-avança	Jogos tradicionais
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 12 de Setembro a 16 de Setembro</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogo das cartas	Conclusão da roda dos alimentos	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogo do Loto	Animadora Fátima Bico	Visita à Nossa Senhora do Soito	Trabalhos sobre o Outono	Jogo da memória
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 19 de Setembro a 23 de Setembro</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogos Didácticos	Construção de um cartaz de Outono	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogo das cartas	Animadora Fátima Bico	Jogo do loto	Visita ao museu dos meios	Jogo do Quem sabe sabe
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário

Programação Semanal / Dinâmica Institucional

Lar São João Baptista

<i>Semana de 26 de Setembro a 30 de Setembro</i>					
	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Manhã 10h30-11h30	Actividade Física com Prof. Miguel Bico	Jogo do galo	Jogo das diferenças	Actividade Física Prof. Miguel Bico	Animadora Fátima Bico
Tarde 15h30	Jogo da memória	Animadora Fátima Bico	Conclusão do cartaz de Outono	Caminhada	Jogo do dominó
18h30	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário	Recitação do Rosário



Anexo 3

“Distribuição de Tarefas”

Distribuição de Tarefas



	Tarefas a Desenvolver
Joana	Responsável pelos Utentes da Resposta Social Centro de Dia; Vigia aos Utentes na Sala de Convívio; Dar água aos Utentes; Participar nas actividades de lazer e elabora-las; Acompanhar os Utentes à casa de banho; Realização dos Cuidados básicos de higiene; Ajudar em tudo que for necessário;
Tiago	Responsável pelos Utentes da Resposta Social SAD; Participar nas actividades de lazer e elabora-las; Ajuda no transporte das refeições ao domicílio; Acompanhar os Utentes a Casa de banho; Ajudar a regar o Jardim; Distribuição de água aos utentes; Realização dos Cuidados Básicos de Higiene; Ajudar em tudo que for necessário;

A Directora Técnica
ASSOCIAÇÃO
 «OS AMIGOS DA NOSSA TERRA»
 NIF. 502 466 731
 Rua do Cruzeiro
 FERNÃO JOANES
Rui António Pereira
 Gerontóloga



Anexo 4

“Distribuição dos colaboradores por Respostas Sociais”



Associação "Os Amigos da Nossa Terra"
 Rua do Cruzeiro Telefone/Fax: 271 591287/9
 Contribuinte n.º 502 466 731
 6300-105 Fernão Joanes - Guarda

Distribuição dos Colaboradores por Respostas Sociais

Respostas Sociais	Funcionários Responsáveis	Categoria
Lar	Virgínia Romeiro	Cozinheira
	Lúcia Coelho	Ajudantes
	Madalena Tavares	Acção Directa
	Jaquelina Carvalho (PIE)	
	Arminda Vendeiro (PIE)	Ajudantes de Serviços Gerais
	Filomena Fonseca (PIE)	
	Carmina Teles (PIE)	
Centro do Dia	Idalina Vendeiro	Cozinheira
	Olga Fernandes	Ajudante de Serviços Gerais
Serviço de Apoio Domiciliário	Maria de Lurdes Santos	Ajudante de Cozinha
	Armando Monteiro (PIE)	Ajudante de Serviços Gerais

Legenda:

PIE – Colaboradores em sistema de Programa Inserção Emprego.



Anexo 5

“Organograma (Respostas Sociais: Lar, Centro de Dia,
SAD) ”



Respostas sociais: Lar/Centro de Dia/SAD





Anexo 6

“Folheto Informativo”



Folheto Informativo Folheto Informativo

Associação "Os Amigos da Nossa Terra"

Ano 2011
Ano 2011

- Conforme Regulamento Interno e Estatutos da Associação "Os Amigos da Nossa Terra"

O Lar de Fernão Joanes é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, que implementa as respostas sociais de Lar, Centro de Dia, SAD, dirigidas essencialmente à População Idosa da Freguesia de Fernão Joanes e freguesias limítrofes.

Dirija-se às Instalações do Lar de Fernão Joanes para efectuar a inscrição para qualquer das Respostas Sociais:

- *Lar;
- *Centro de Dia;
- * Serviços de Apoio Domiciliário.



Telefone/Fax: 271 591 287
e-mail - aantfernaojoanes@gmail.com
Rua do Cruzeiro
6300-105 Fernão Joanes
Guarda

Centro de dia

Centro de dia

- * * *
- O Centro de Dia assegura os seguintes serviços:
- *Cuidados de higiene e conforto pessoal
 - *Confeção de refeições (P. A., Almoço, Lanche, Jantar)
 - *Convívio e actividades de lazer e ocupação devidamente enquadradas no meio sócio-cultural e definidas em Plano de Actividades (anual ou mensal);
 - *Lavagem e tratamento de roupas
 - *Acesso a cuidados primários de saúde
 - *Apoio psicossocial
 - *Acompanhamento a consultas, exames médicos ou outros serviços, quando solicitado previamente pelo utente ou sua família.



lar

lar

O Lar assegura os seguintes serviços:

- *Cuidados de higiene e conforto pessoal
- *Confeção de refeições (P. A., Almoço, Lanche, Jantar)
- *Convívio e actividades de lazer e ocupação devidamente enquadradas no meio sócio-cultural e definidas em Plano de Actividades (anual ou mensal);
- *Lavagem e tratamento de roupas
- *Acesso a cuidados de saúde/Apoio médico, cuidados de enfermagem e acompanhamento de fisioterapia
- *Apoio psicossocial
- *Acompanhamento a consultas, exames médicos ou outros serviços, quando solicitado previamente pelo utente ou sua família.



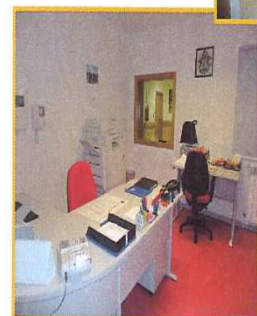
SAD

Serviços de Apoio Domiciliári

SAD

Serviços de Apoio Domiciliário

- * * *
- Serviços assegurados no Domicílio do ute
- Na valência de SAD:
- *Higiene pessoal e conforto
 - *Convívio e actividades de lazer e oc devidamente enquadradas no meio sociocult definidas em Plano de Actividades (anual ou men
 - *Arrumação e limpeza no domicílio
 - *Confeção, transporte e distribuição das refeições
 - *Lavagem e tratamento de roupas
 - *Acesso a cuidados primários de saúde
 - *Apoio psicossocial
 - *Acompanhamento a consultas, exames médicos ou outros serviços, quando solicitado previamente pelo utente ou sua família.





Anexo 7

“Organização de dossiês para os Utentes de Centro de Dia”

Associação "Amigos da Nossa Terra"

Rua do Cruzeiro - Telefone/Fax: 271591287/ 271 591 289

6300-105 Fernão Joanes

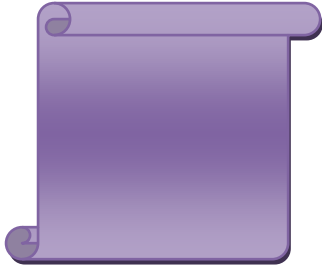
Centro de Dia



Números de Emergência

	Nomes	Números
	Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)	112
	P.S.P.	271222022
	Bombeiros	271222115
	Polícia Judiciária	271216600
	Hospital	271200200
	Linha de saúde 24	808242424
	Centro de saúde	271200800
	GNR	271222633
	Câmara Municipal	271220200
	Protecção Civil	271227204

Ficha Técnica



Nome Utente:

Data de Nascimento:

Idade:

Resposta social:

Contacto do responsável pelo Utente:

Descrição do utente

1 De Outubro - Dia internacional do idoso

A Assembleia Geral das Nações Unidas em 1990 designou o dia 1 de Outubro como Dia Internacional do Idoso, a esta iniciativa não foi alheio o continuado processo de transição demográfica verificada na última metade do século XX, com o decréscimo simultâneo das taxas de mortalidade e de natalidade, sustentando o fenómeno de um envelhecimento populacional mundial.

Relativamente à população Portuguesa assistimos ao aumento extraordinário da sua longevidade. A esperança média de vida á nascença duplicou em menos de um século (era de 38 anos em 1920, de 78,5 anos em 2006)

Este aumento na longevidade traduz a revolução que se verificou nas condições de vida das populações e na melhoria dos cuidados de saúde com reflexos na autonomia dos mais idosos enquanto membros activos da sociedade em que vivem.

Representa um sucesso e um desafio extraordinário para a humanidade, mas é visto como uma ameaça à sustentabilidade da segurança social, devido ao envelhecimento da população uma vez que o Índice de dependência de idosos evolui de forma preocupante no mundo ocidental.

Em Portugal de 26 idosos por cada 100 activos em 2006, estima-se para 2032, 58 idosos por cada 100 activos.

História de vida

A B tem 69 anos, é natural de Fernão Joanes, sempre residiu nesta mesma aldeia. Não teve a possibilidade de ir à escola, devido à sua família ter poucas posses. Trabalhou toda a sua vida no campo junto do seu pai.

Sonhou com uma vida melhor, ser independente, ou seja, ganhar o seu próprio dinheiro e ter as suas próprias coisas. Mas naquela altura eram tempos muito difíceis e normalmente as pessoas trabalhavam na Agricultura com seus familiares.

Antigamente gostava muito de passear, jogar à macaca, ou seja, gostava de fazer tudo o que uma criança naquela idade gosta de fazer.

Nos dias de hoje esta senhora diz ser uma pessoa feliz, devido a ter amigos, pessoas que a tratam bem, com carinho, amor e também diz ser uma pessoa realizada devido a ter aprendido muito com a vida que tinha antigamente.

Actualmente, decidiu ingressar na resposta social de Centro de Dia da Associação “Amigos da Nossa Terra” na qual se sente integrada e satisfeita.

Como organizar as refeições diárias

Sopa – deve ser ingerida quente ao início do almoço e jantar, preparando assim o estômago para uma correcta digestão da pessoa idosa.

- + Deve ter uma boa quantidade de água;
- + Deve estar a uma temperatura agradável (activa as glândulas salivares e gástricas);
- + Deve ser uma importante fonte de nutrientes (vitaminas, minerais e fibra).

Pão – deve estar presente nas diferentes refeições diárias

- + Preferencialmente o pão de mistura (trigo 80% e centeio 20%); sendo recomendadas duas fatias médias (+/- 100g/dia).

Fruta – deve estar sempre presente em todas as refeições

- + Sendo importante no equilíbrio ácido/base;
- + Contem nutrientes indispensáveis ao Homem;
- + Devem ser ingeridas 400 a 500g/dia.



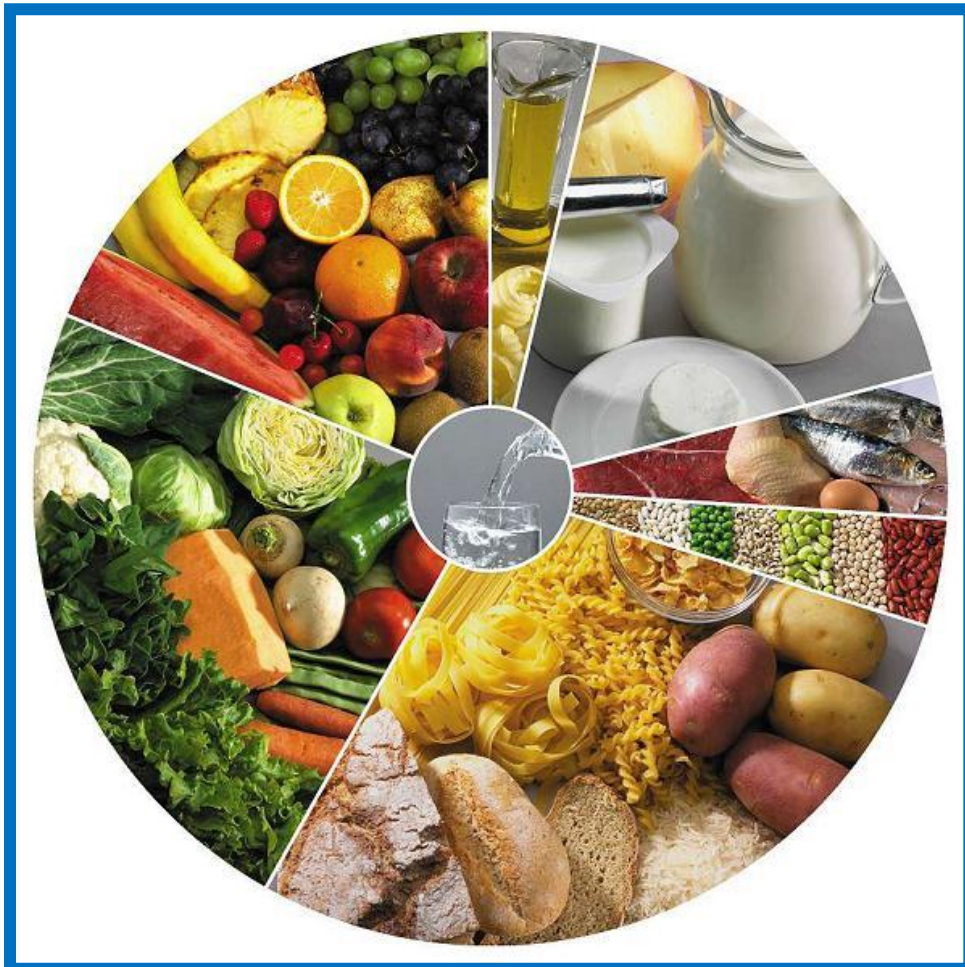
Água – É um elemento fundamental para o idoso por isso deve ingeri-la com regularidade.

- ✚ Devemos insistir com o idoso para a necessidade de este ingerir água com regularidade, devido a com a idade ir perdendo a vontade de beber água;
- ✚ Uma boa refeição deve estar presente as proteínas, os hidratos de carbono, as vitaminas e os sais minerais,
- ✚ Deve ser ingerida no intervalo das refeições.

As refeições devem ser:

- ✚ Constituídas por pratos de consistência, aspecto e sabor agradável – apetite e satisfação;
- ✚ De fácil digestão, evitando os excessos.

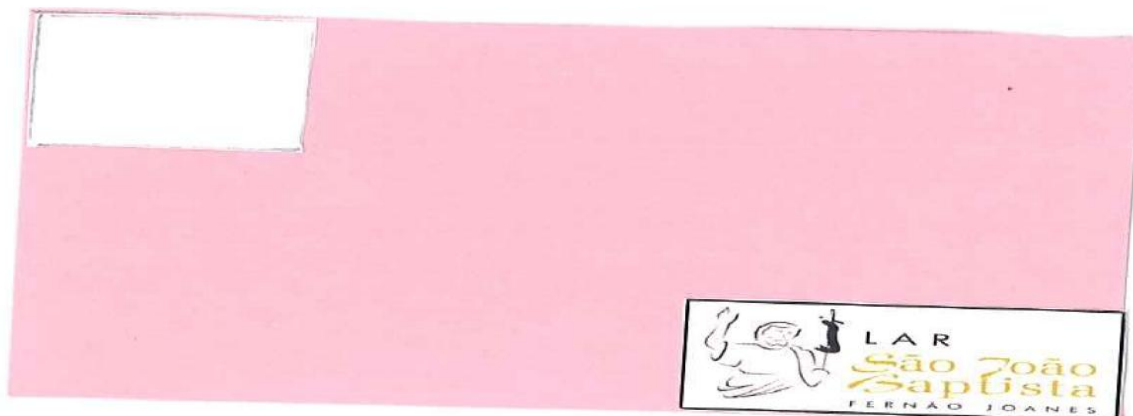
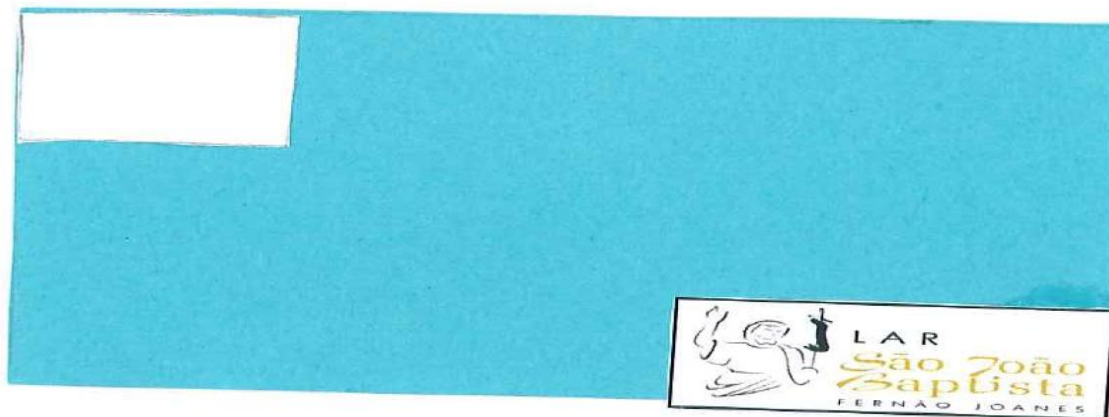
Roda dos alimentos





Anexo 8

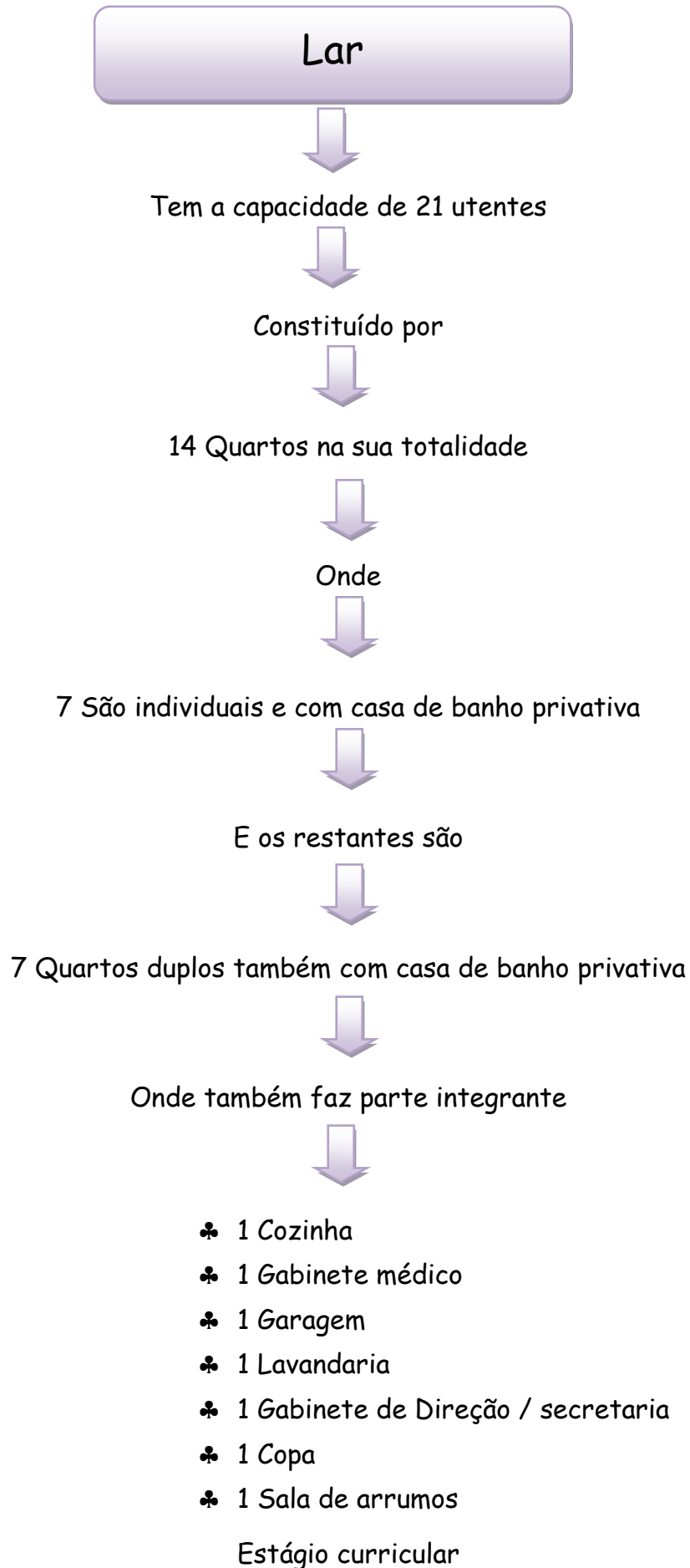
“Criação de cartões de identificação”





Anexo 9

“Esquema sobre a caracterização do Lar”



- ♣ 1 Refeitório
- ♣ Sala de convívio e de estar
- ♣ Sala de actividades
- ♣ Instalações sanitárias
- ♣ Instalações destinadas ao pessoal



Sendo que nas mesmas instalações também funciona agregado o Centro de dia e o Serviço de Apoio Domiciliário. Tendo esta resposta social, neste momento só um Utente acamado e onde também já se encontra com todos os quartos ocupados.



Anexo 10

“Quadro sobre as idades, sexo, localidade, patologias e visitas dos Utentes nas três respostas sociais (Lar, Centro de Dia, SAD) ”

Respostas sociais	Utentes das 3 respostas sociais				
	Idades	Sexo	Localidade	Patologias	Visitas
Lar	Entre os 65 anos e os 90 anos	Feminino: 16 / Masculino: 4	Fernão Joanes, Guarda, Famalicão, Meios, Trinta	São idosos que na sua maioria ainda conseguem satisfazer as suas necessidades básicas, sofrendo alguns idosos de diabetes e outros já tiveram um AVC, tendo a Instituição só uma idosa acamada.	Todos os idosos da Instituição têm visitas frequentes, no horário entre as 15horas até às 17horas, podendo estes com a devida antecedência visitarem o seu local de residência.
Centro de dia	Entre os 65 anos e os 90 anos	Feminino: 6 / Masculino: 6	Fernão Joanes, Meios, Trinta	São idosos ainda autónomos, satisfazendo as suas necessidades básicas, sofrendo alguns de pequenas dificuldades em andar, e outros já sofreram um AVC, devido à aproximação do envelhecimento.	Recebem algumas visitas, sendo estas com menos regularidade, devido as os idosos ainda irem passar a noite a sua casa.



<p>Apoio Domiciliário</p>	<p>Entre os 65 anos e os 90 anos</p>	<p>Feminino: 4 / Masculino: 5</p>	<p>Fernão Joanes, Meios</p>	<p>São idosos ainda muito dependentes, sem nenhuma doença aparente, que estão a usufruir da alimentação na sua própria habitação assim como do tratamento das roupas.</p>	<hr/>
----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---	-------



Anexo 11

“Actividades desenvolvidas na Instituição”



Fig.1 - Idosos a jogar ao jogo do Loto
Fonte Própria



Fig.2 - Idosos a jogar ao jogo dos Arcos
Fonte Própria



Fig.3 - Idosos a jogar ao jogo dos Puzzles
Fonte Própria



Fig.4 - Realização de uma roda dos alimentos

Fonte Própria



Fig.5 - Realização de sais de banho

Fonte Própria



Fig.6 - Realização de pintura em caixas

Fonte Própria



Fig.7 - Realização de um bolo

Fonte Própria



Fig.8 - Aniversário de um Utente

Fonte Própria



Fig.9 - Passeio à Serra da Estrela

Fonte Própria



Fig.10 - Visita à Nossa Senhora de Fátima

Fonte Própria



Fig.11 - Cantares de Vouzela

Fonte Própria



Fig.12 - Musicoterapia

Fonte Própria

Estágio curricular