



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

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

Tiago Filipe Vale de Almeida Lero  
setembro | 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TIAGO FILIPE VALE DE ALMEIDA LERO  
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO  
TECNOLÓGICA  
CURSO DE GERONTOLOGIA  
SETEMBRO/2011

“Mesmo as noites totalmente sem estrelas podem anunciar a aurora de uma grande realização”

(Martin Luther King)

**Trabalho elaborado por:**

Aluno: Tiago Filipe Vale Almeida Lero

**Orientadoras:** Dras. Elsa Santos e

Agostinha Corte

## **Identificação:**

Tiago Filipe Vale Almeida Lero

Nascido em 01-06-1983

Natural de S. Tomé e Príncipe

Instituição/ Organização : “Associação os Amigos da Nossa Terra”

Rua do Cruzeiro – telefone/Fax 271591287/271598289

Fernão Joanes

6300 – 105 Guarda

Estágio realizado entre 21/06/2011 e 21/09/2011

Supervisora: Dra. Elsa Santos – Diretora Técnica

Orientadora na ESECD – Dra. Agostinha Corte

## **Agradecimentos**

Ao terminar este estágio curricular, quero agradecer a todos os utentes com quem partilhei o tempo que tão rapidamente passou; agradecer a todos os funcionários da instituição, aos órgãos da direção que me disponibilizaram a instituição para realizar o estágio e à formanda que conjuntamente comigo estagiou.

Quero deixar um agradecimento muito especial à minha orientadora na instituição, com quem aprendi a crescer profissionalmente.

Um bem haja à orientadora da Escola que me acompanhou, e ajudou a vencer dificuldades.

## Índice

Introdução-----	5
Caraterização da instituição -----	7
Inserção no meio -----	7
Resenha histórica -----	7
Público alvo-----	8
Objetivos-----	9
Atividades desenvolvidas-----	10
Reflexão final-----	14
Bibliografia-----	16
Simbologia -----	17
Anexos-----	18
Planificação das actividades-----	20
Organograma do lar-----	23
Valências do lar-----	25
Números de emergência-----	28
Plano de Estágio -----	30
Planificação semanal-----	35
Ficha do utente-----	37
Para recordar-----	39
Apresentação em power point-----	42

## Introdução:

“A Gerontologia é a ciência que estuda os idosos, a velhice e o envelhecimento, tendo como principais objetivos de estudo as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais decorrentes do processo de envelhecimento, independentemente de qualquer fenómeno patológico”. (Neri, 2008)

Ao dar início ao estágio curricular, tenho como propósito fundamental ter sempre presente a noção de Gerontologia ao levar a cabo as mais diversas tarefas que me sejam solicitadas no Lar de Terceira idade São João Batista, em Fernão Joanes, antes mesmo do cumprimento exaustivo do plano de trabalho (anexo 1) previamente elaborado e apresentado às supervisoras. Sempre com uma finalidade específica e prioritária – acreditar que uma *vida institucionalizada é uma vida prolongada* – e assim ajudarei os idosos aquando da sua solicitação ou sempre que as necessidades o exijam no dia à dia e principalmente nos utentes em que se agudize a dependência da minha prestação de cuidados, pois sei que o mais importante no cuidado é fazer **COM** o idoso e não **PELO** idoso, favorecendo a manutenção da autonomia e da independência.

A aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Gerontologia, torna-se efectiva com o estágio que o curso contempla. Pretendo ter presente os vários estádios do desenvolvimento humano, nomeadamente as alterações que são próprias do envelhecimento com déficits em relação à: memória, à visão, ao equilíbrio, às capacidades físicas e uma demora no tempo de reação, para que, ao longo destes três meses procurar compreender aqueles a quem o meu trabalho se destina – os idosos – bem como o meu crescimento enquanto ser humano, e profissional que quero ser, para que cada vez melhor preparado, possa apoiar os mais frágeis.

Neste estágio curricular, dimensionado ao curto espaço de tempo de três meses, pretendo abarcar a dimensão humana da pessoa, na relação consigo mesma e na interação com o outro. Pretendo dar ênfase à humanização no centro de dia e lar de idosos, e acabar com a problemática/mito da “entrega e abandono” dos idosos em instituições. Tornar a vida de quem co habita nestes espaços, mais feliz e restituir o amor à vida, com a importância e o afecto que eles nos merecem, é, e será o meu lema.

Pretendo ainda, demonstrar a importância do técnico de Gerontologia, como alguém capaz de promover a comunicação, a socialização e a ressocialização concebendo e implementando

actividades capazes de combater a psico-social, e frustração de alguns idosos que se manifestavam conscientes da sua dependência da sociedade, em particular da família principalmente quando estes se encontram em ruptura afectiva e económica.

Para a elaboração deste relatório de estágio segui as orientações contidas no regulamento de estágio, aprovado pelo Conselho Técnico - Científico da ESECD, em 20 de outubro de 2010 . A metodologia de apresentação do mesmo será feita em power point, cuja cópia fará parte dos anexos ( anexo 9) .

## **Caraterização da instituição:**

### **▪ Inserção no meio**

A freguesia de Fernão Joanes, pertencente ao concelho da Guarda, que lhe serve de distrito. Com uma população residente de duzentos e sessenta e nove (269) habitantes, segundo os últimos censos (2011), constituída na sua maioria por população adulta e envelhecida, que enquanto activa trabalhou no sector da industria dos lanifícios, e, paralelamente a agricultura constituía um complemento para o seu sustento.

Dada a especificidade do meio em que o lar se insere, uma freguesia rural, a forte emigração que sempre existiu neste lugar, fez com que muitos dos idosos se encontrassem durante muito tempo sem o apoio dos familiares mais próximos, faltando a estes, hábitos de higiene e cuidados alimentares por um lado, e por outro, são já alguns dos emigrantes da primeira geração que agora pretendem usufruir de uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

### **▪ Resenha histórica da instituição**

Na freguesia nasce a Associação os “Amigos da Nossa Terra” que iniciou o apoio social aos mais sós desde a década de noventa, respondendo a uma das necessidades sociais, já então bem notadas, quer na área do Centro de Dia, quer no de apoio domiciliário.

O projecto cresceu e deu origem ao Lar de S. João Batista, recentemente inaugurado (anexo3), que hoje integra nas mesmas instalações, a prestação das respostas sociais com que iniciou as suas atividades e viu os seus serviços abrangerem um maior leque de ofertas aos utentes. Esta instituição nasce já da necessidade de servir não uma, mas mais duas freguesias vizinhas, Meios e Corujeira, aglutinadas em torno do mesmo projecto.

O Lar de S. João Batista, é uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente para idosos em situação de risco de perda de independência e autonomia.

Possui sete quartos duplos e sete simples, tendo assim capacidade para vinte e um utentes; possui refeitório, salas de estar, convívio e actividades, instalações sanitárias, gabinete médico, sala de arrumos, sala de apoio aos funcionários, cozinha, copa, lavandaria, garagem, gabinete da direção, e secretaria.

### **▪ Público alvo:**

Esta instituição tem tido uma procura muito elevada.

O lar, com ocupação máxima, presta neste momento conforto, a utentes com alguma dependência cujas idades variam entre os 65 e os 94 anos, os quais não podem permanecer no seu habitat, pelos mais diversos motivos;

O centro de dia, com capacidade máxima para dezanove utentes, dá neste momento resposta a idosos na sua maioria com alguma autonomia para a realização de algumas tarefas da vida diária.

A resposta social apoio domiciliário aos utentes, com capacidade para responder a dezasseis pedidos, os utentes na sua maioria são autónomos, usufruem da alimentação, que a Instituição leva até eles, na sua residência. Estes, podem usufruir da higiene da casa e da roupa.

**Objectivos :**

- Fomentar o convívio e a interacção entre os utentes
- Promover a participação dos utentes na dinâmica da instituição .
- Promover atividades lúdicas
- Colaborar nas atividades de animação
- Ajudar o idoso a reencontrar o amor pela vida.

## **Actividades desenvolvidas**

Ao iniciar o estágio curricular concentrei-me no tema por mim escolhido – “*Uma vida institucionalizada, uma vida prolongada*”, na perspectiva da dimensão humana da pessoa, na relação do bem estar consigo mesma e na interação com o outro.

Em reunião entre os formandos e a diretora técnica do referido lar, elaboramos um plano de trabalho, tendo-me sido distribuído as tarefas que a seguir transcrevo:

- responsável pelos utentes da resposta social SAD;
- participar nas actividades de lazer e elaborá-las;
- ajuda no transporte das refeições ao domicilio;
- acompanhar os utentes à casa de banho;
- ajudar a regar o jardim;
- distribuição de água aos utentes;
- ajudar em tudo o que for necessário.

De acordo com o plano de trabalho acordado com a orientadora do lar e posteriormente com a validação da orientadora na Escola, a minha conduta ao longo do estágio curricular foi pautada pela assiduidade e pontualidade na instituição, e por executar todas as tarefas que me foram pedidas, acima referidas, para além daquelas que havia previamente definido e constam da planificação (anexo 1); sempre trabalhei em parceria com os técnicos do lar, com o objetivo de contribuir para a melhoria da vida dos utentes.

No primeiro dia de estágio, muni-me dos números de emergência e da lista dos utentes e familiares responsáveis pelos mesmos; ao longo da primeira semana tentei integrar-me na instituição, conhecendo em primeiro lugar o nome de todos os seus utentes, associar de imediato a pessoa ao nome; o mesmo propósito fi-lo para os utentes do apoio domiciliário, a quem na companhia de um funcionário ia entregar os almoços e dar um tempo de atenção; em simultâneo fui tomando conhecimento dos espaços do lar, bem como estabeleci uma relação familiar com todos os técnicos, cozinheiras, e outro pessoal, para além dos utentes. O mais difícil desta tarefa foi o de memorizar o nome dos utentes, que na falta do mesmo os/as chamava de senhor/a. Pouco tempo depois já me havia habituado ao pretendido.

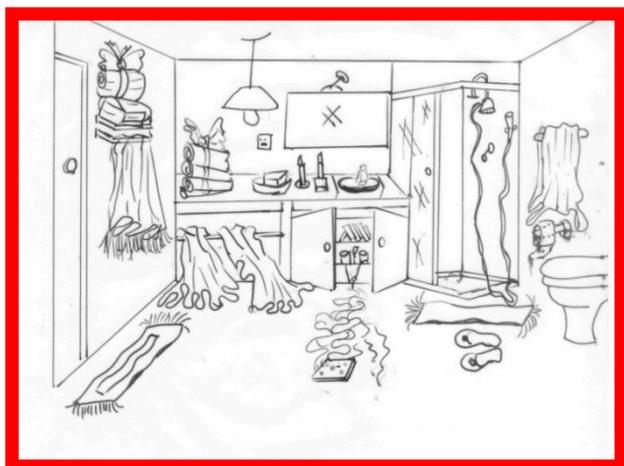
Para melhor organização pessoal, uma vez na semana, fazia o resumo das actividades desenvolvidas. Assim, transcrevo um resumo das mesmas, algumas das quais elaboradas em conjunto com a outra formanda, numa perspectiva de trabalho partilhado, oportuno e mais eficaz para os utentes.

Uma das tarefas de que fui incumbido, foi dar a alimentação a uma utente que chegou ao lar com um quadro de debilidade física, mental e social. Preocupei-me, desde logo, que a idosa se alimentasse em contato com todos os utentes na hora das refeições. A idosa apresentava as seguintes fragilidades:

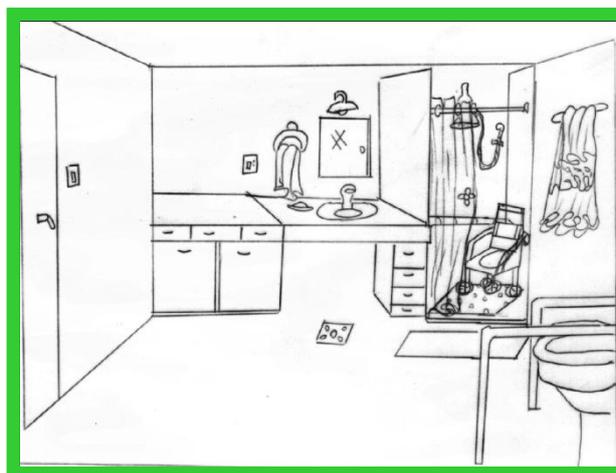
Dentição em mau estado de conservação, tremor das mãos, perda da coordenação motora, déficits cognitivos. Ao longo do tempo estimei a independência da idosa na realização de todas as etapas da atividade de alimentação; Garanti um ambiente seguro, confortável e agradável durante as refeições. Certifiquei-me que a temperatura estava adequada (nem muito quente, nem muito fria) e que a quantidade seria suficiente, de acordo com as orientações médicas.

Outra das tarefas consistiu em dar banho a um idoso e ajudá-lo na higiene pessoal, a um utente colostemizado (mudança de saco no intestino grosso), para que o idoso se pudesse apresentar de boa saúde física e emocional, boa aparência e autoconfiança. Antes de iniciar o banho tive o cuidado de verificar se o chão estava seco, se a temperatura da água estava bem temperada, a uma temperatura agradável; tive o cuidado de providenciar para que não houvesse quedas na banheira, com a colocação do tapete antiderrapante além de que existem barras de segurança na parede que são uma grande ajuda, pois permitem que o paciente se apoie nelas durante o banho, fazendo-o sentir-se mais seguro; tive atenção para que o sabonete/champô não fosse para os olhos, e mantive sempre a porta fechada, preservando a intimidade da pessoa.

Após o banho, tive o cuidado de pedir ao idoso que se secasse bem, e de supervisionar entre os dedos dos pés e nas dobras do corpo se este se apresentava bem seco, bem como providenciei a roupa e o ajudei a vestir, para que ao sair da casa de banho não sofresse qualquer corrente de ar.



O que não pode acontecer!



O correcto

Ajudar a vestir e a despir este utente, que numa queda fraturou o colo do fémur, foi uma tarefa que fiz com regularidade. Ao mesmo tempo que ia falando com o utente, colocava-me no seu campo visual, ou seja, em frente a ele, orientava-o calmamente e proporcionava-lhe desde logo a escolha da roupa, para que ele se sentisse bem e lhe transmitisse segurança e autoconfiança e, só em dificuldade o idoso deixava de ser ele próprio a fazê-lo, pois assim eu pretendia que ele mantivesse a sua independência e desenvolvesse as seguintes capacidades: a coordenação de movimentos, o equilíbrio, a motricidade fina das mãos, a visão e a força muscular.

Mantive sempre respeito pela intimidade dos idosos durante o vestir-se e o despir-se, em local adequado com privacidade e livre de correntes de ar.

Estive sempre atento a sinais de cansaço.

Durante o período de estágio curricular, cumpri sempre as regras da Instituição, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como o Regulamento Interno. Sempre que me foi pedido para estar em qualquer outro horário fui sempre pontual, nomeadamente para saídas com os idosos, ou para realizar atividade de vida diária,(AVD), como sejam as atividades rotineiras como dar alimentação, ajudar a vestir e despir, dar banho e higiene pessoal, mas também e passo a resumir outras tarefas que fiz:

- ✓ Passei os Idosos nos espaços envolventes, tarefas de que fui incumbido, e fi-lo com particular atenção a uma utente portadora da Doença de Alzheimer;
- ✓ Ajudei um idoso a passar da cama para a cadeira de rodas e deslocava-o para a sala de convívio, refeitório, casa de banho, espaços envolventes;
- ✓ Acompanhei utentes ao hospital;
- ✓ Responsabilizei-me pela administração de um medicamento a um utente, na hora de almoço;
- ✓ Fiz compras, acompanhado de um funcionário, para repor o stok de alimentos;
- ✓ Ajudei a descarregar e a conferir os alimentos que foram comprados para a instituição;
- ✓ Coloquei diariamente água na sala de convívio e lembrava a necessidade de ingestão da mesma;
- ✓ Repus os garrafões de vinte litros de água, sempre que era necessário;
- ✓ Repus o papel nas casas de banho;

- ✓ Coloquei fraldas ;
- ✓ Colaborei nas actividades da animadora social;
- ✓ Colaborei e ajudei os idosos nas aulas de educação física;
- ✓ Transportei caixas e sacos pesados para a cozinha;
- ✓ Fiz a aprendizagem de como agir em caso de fuga de água do reservatório de cinco mil litros (5.000 l);
- ✓ Reguei por várias vezes o jardim;
- ✓ Intei-me de como proceder numa possível evacuação das pessoas;
- ✓ Acompanhei alguns idosos ao café;
- ✓ Permaneci o mais tempo possível na sala de convívio, num amplo convívio intergeracional onde a maioria dos idosos se encontravam, sempre atento a qualquer necessidade, nomeadamente ajudar a sentar/levantar, agindo para que não houvesse quedas;
- ✓ Fiz jogos de percepção auditiva, visual, táctil entre outros;
- ✓ Realizei jogos populares;
- ✓ Vi alguns filmes com os idosos;
- ✓ Criei o dossiê do idoso, com toda a informação necessária ao mesmo;
- ✓ Fiz cartões de identificação para os idosos;
- ✓ Ajudei nos Cuidados Básicos de Higiene ao idoso;
- ✓ Aprendi a **ser** e a **estar** presente.

## **Reflexão Final**

Vivemos na era da técnica e da especialização, cada vez sabemos mais de um determinado assunto, focalizamos o nosso saber, tornando-nos especialistas nas mais diversas áreas. Esta orientação é característica do nosso tempo, no entanto este saber específico por vezes carece de sustentação, necessita de uma teoria abrangente, globalizante, que abarque e unifique o saber. ([usc.no.sapo.pt/revista\\_transdisciplinar\\_de\\_gerontologia\\_da\\_usc.htm](http://usc.no.sapo.pt/revista_transdisciplinar_de_gerontologia_da_usc.htm))

Os lares de terceira idade, centros de dia e outras instituições carecem de um apoio efectivo de técnicos especializados, sendo portanto uma das áreas a nível nacional que ainda está muito fragilizada. Cabe pois implementar políticas governamentais para dar uma melhor resposta social.

A terceira idade é um período de grandes mudanças biológicas, psicológicas, e sociais que exige um enorme esforço de adaptação às novas condições de vida nos planos pessoal, familiar e sócio – profissional.

A reforma veio diminuir a sua interacção social, e cabe ao técnico de Gerontologia combater o isolamento, diminuir a inactividade, oferecendo ao idoso um leque de prazer e aumentar a sua auto – estima.

A ocupação é o melhor diagnóstico, o mais seguro para a prevenção, e uma maior vitalidade psico – motora o que, conseqüentemente permite a conquista da melhor felicidade humana e melhor qualidade de vida física e mental estimulando a criatividade do idoso, criando o prazer ao lazer, preenchendo os seus tempos livres.

Assim, só com a ajuda de um técnico sensível aos problemas e anseios dos idosos é possível concretizar a manutenção de uma boa forma física e mental fazendo descobrir e redescobrir novas vocações que na vida ativa não puderam concretizar.

É necessário valorizar a ideia de que o idoso não é só alguém que não produz, cuja senilidade faz parte da tradição “arcaica”, mas que pelo contrário, ele é depositário de uma grande sabedoria, um património vivencial que pode em muito ajudar os mais novos, contribuindo para a preservação da nossa cultura, nomeadamente da tradição oral como contos, lendas antigas, provérbios, medicina tradicional –“ mezinhas” - entre outros.

Urge cada vez com mais, em termos geracionais, colocar o desafio à sociedade atual a necessidade de se manterem laços afetivos fortes e vínculos familiares de proximidade; é

necessário recuperar o tempo em que nos privámos da companhia da família (o tempo nos infantários e creches, das universidades, do desempenhos de uma actividade a quilómetros de distância, num vai e vem), cujo tempo fez correr a vida e vivê-la tão depressa.

A minha relação com as pessoas foi muito boa, superando mesmo as minhas expectativas. Não houve quaisquer constrangimentos, quer na relação com as senhoras quer com os senhores.

O plano de trabalho previamente definido com as orientadoras foi cumprido e todos os trabalhos foram desenvolvidos com responsabilidade e empenho, apoiando-me e aplicando em todas as tarefas o conhecimento científico / curricular que o curso de Gerontologia desenvolvido durante o ano lectivo 2010/2011 na Escola Superior preparou os seus alunos, bem como os ensinamentos das orientadoras.

## **Bibliografia**

**LAMAS**, Sónia oliveira, *Jogos e actividades para idosos*, [LIVPSIC](#)

**LOPES, Marcelino de Sousa**, *Animação sociocultural Portugal* ;2ED, Edição em Português

**NOEME**, Cristina Carvalho *Dinâmicas Para Idosos*, Edição em Português

[usc.no.sapo.pt/revista\\_transdisciplinar\\_de\\_gerontologia\\_da\\_usc.htm](http://usc.no.sapo.pt/revista_transdisciplinar_de_gerontologia_da_usc.htm)

**Google**, Censos 2011

**Simbologia utilizada:**

AVD – Atividades de vida diária

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

SAD - Serviço de apoio ao domicílio

UDIPSS - União das instituições particulares de solidariedade social

## **Anexos**

Anexo 1

## **PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES**

## PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES

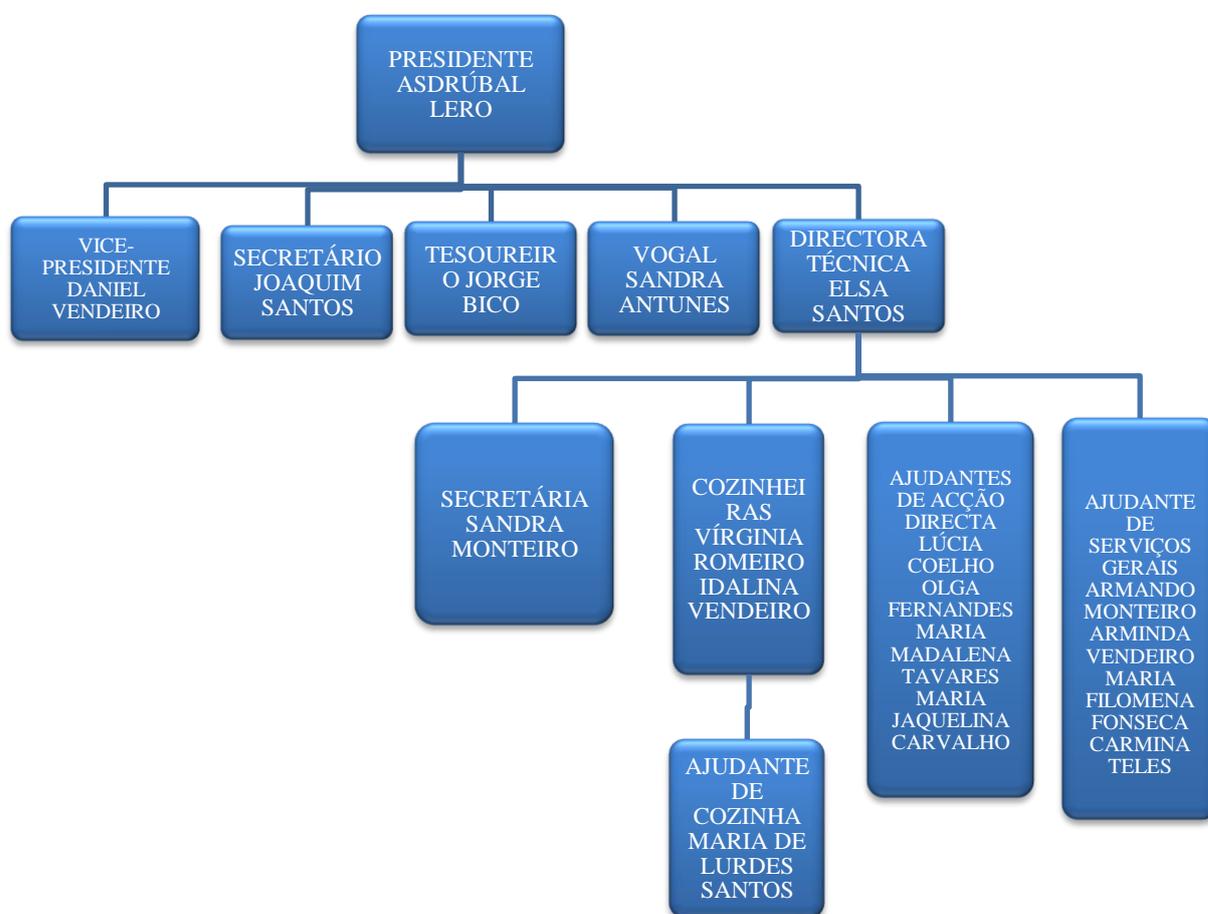
Objetivos		Atividades	Tarefas	Recursos	
Gerais	Específicos			Materiais	Humanos
<p>Promover a participação dos utentes na dinâmica da instituição .</p> <p>Implementar hábitos de convívio e a interação entre os utentes</p> <p>Promover atividades lúdicas</p> <p>Ajudar o idoso , a reencontrar o amor pela vida.</p>	<p>Fortalecer as relações interpessoais e grupais;</p> <p>Planejar e estruturar a programação de atividades semanais de acordo com os interesses dos utentes</p> <p>Aumentar a atividade cerebral, através de jogos</p>	<p>Realização de atividades cognitivas e mentais(cartas, dominó , sopa de letras, malha, loto e outros de iniciativados utentes;</p> <p>Construção de cartazes temáticos;</p> <p>Elaboração do diário de campo;</p> <p>Recolha com os idosos, para compilação em livro de contos, provérbios, rezas, receitas tradicionais, cantares e poemas, populares .</p> <p>Celebração do S-João;</p> <p>convívios campestres, na colheita de cerejas em quintas de Feraão Joanes e</p>	<p>Elaboração de um cartaz com o nome dos utentes;</p> <p>Recolha da história de vida de cada um dos utentes;</p> <p>Construção de cinco puzzles para os utentes</p> <p>Vigilância e apoio aos utentes</p> <p>Colocação de água diariamente sobre a mesa na sala de convívio</p> <p>acompanhamento e vigilância de idosos nas suas deslocações/viagens</p> <p>Ida ao domicilio</p> <p>Ajuda no refeitório</p>	<p>- Instalações exteriores e interiores do Lar;</p> <p>- Baralhos de cartas;</p> <p>- Dominó;</p> <p>- Material de escritório;</p>	<p>- Utesntes;</p> <p>-Assistente social;</p> <p>- Gerontóloga;</p> <p>-Animadora social,</p> <p>Professor de Educação física;</p> <p>Funcionários;</p> <p>-formandos</p> <p>DVD's, Leitor de DVD</p>

	<p>Motivar os utentes à participação em jogos de mesa</p>	<p>Famalicão da Serra ;</p> <p>Visita ao Santuário de Fátima ;</p> <p>Comemoração do dia das UDIPSS, no Covão da metade, na Serra da Estrela, com visita ao viveiro das trutas em Manteigas;</p> <p>Visionamento de Filmes Portugueses</p>			
--	---	--	--	--	--

**Anexo 2**

**Organograma do Lar São João Baptista**

## Organograma /Orgãos do Lar São João Baptista



Anexo 3

## Lar São João Baptista / Respostas Sociais



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.

HORÁRIO DE VISITA  
De Segunda-feira a Domingo  
e Feriados



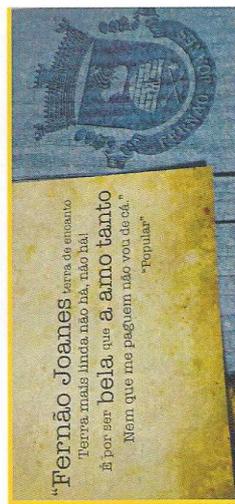
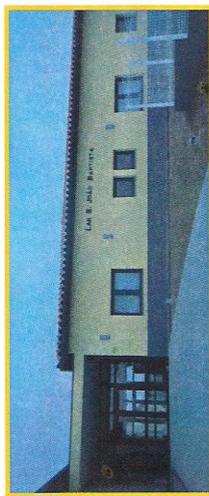
Dirija-se às Instalações do Lar de Fernão Joanes para efectuar a inscrição para qualquer das Respostas Sociais:

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



Folheto Informativo  
Folheto Informativo

\*  
\*  
Associação "Os Amigos da Nossa Terra"



Telefone/Fax: 971 591 987

\* \* \*

### 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

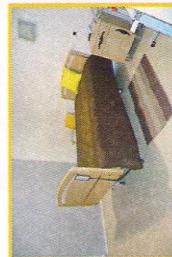
\* Acompanhamento a consultas, exames médicos ou outros serviços, quando solicitado previamente pelo utente ou sua família.



### 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.



\* \* \*

### Serviços assegurados no Domicílio do utente

- Na valência de SAD:
- \* Higiene pessoal e conforto
  - \* Convívio e actividades de lazer e ocupação devidamente enquadradas no meio sociocultural e definidas em Plano de Actividades (anual ou mensal)
  - \* 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 4

## Números de Emergência



# NÚMEROS DE EMERGÊNCIA

Instituto Nacional de Emergência Médica

**(INEM) – 112**

**P.S.P. -271222022**

**Bombeiros – 271221930**

**Polícia Judiciária-271 216 600**

**Hospital -271 200 200**

**Anexo 5**  
**Plano de Estágio**



Cabinete de Estágios e Saídas Profissionais  
Escola Superior de Educação, Comunicação  
e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

## PLANO DE ESTÁGIO



GESP.003.05  
1/1

Este documento deve ser anexado à Convenção de Estágio.

TIPOLOGIA DO ESTÁGIO:

Geral  Protocolo com: \_\_\_\_\_

### 1. INTERVENIENTES

a) Aluno(a): Tiago Filipe da Almeida Leão  
N.º: \_\_\_\_\_ Curso: BET Gerontologia

c) Empresa/Organização: Associação "Os Amigos da Nossa Terra"  
Supervisor(a): Leão Santos - Directora Técnica

b) ESECD/Orientador(a): \_\_\_\_\_

### 2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ESTÁGIO

As actividades a desenvolver pelo formando, prendem-se por:

- elaborar um plano de trabalho e apresentar à directora técnica
- observar o cumprimento das normas expostas no Regulamento interno do LAR, C.D e S.D.
- elaborar uma breve caracterização da Instituição, quais as respostas sociais implementadas, o historial de vida da Instituição, Resumos humanos, direitos e Deveres, organização, funções, entre outras orientações relativas ao seu funcionamento
- organizar alguns instrumentos de trabalho, tais como: uma ficha individual dos utentes, dados pessoais, contactos de emergência, ficha de acompanhamento, cartas pessoal do utente, relação da medicação, Resumo do historial clínico, cópia dos documentos pessoais, fotografias dos utentes. Estes instrumentos servem para apoiar o utente e seus familiares em contexto residencial, mais concretamente na Resposta Social de S.A.D e C.D.
- Promover actividades lúdicas e dar continuidade às propostas <sup>indicadas</sup> pelo formando
- planejar e estruturar a programação de actividades semanais e elaborar o diário de campo com algumas observações do que foi cumprido, como auxílio para o projecto de estágio.
- seguir as orientações da directora técnica e articular o seu trabalho enquanto formando com a formação também do serviço em contexto institucional
- trabalhar em parceria com os técnicos do lar e contribuir para melhorar a vida dos idosos

### 3. ASSINATURAS

Data: \_\_\_\_\_

O(A) Supervisor(a)  
OS AMIGOS DA NOSSA TERRA  
Associação "Os Amigos da Nossa Terra"  
A. M. Leão Santos - Directora Técnica

O(A) Aluno(a)

O(A) Orientador(a)

N.º Func.º: \_\_\_\_\_

Abílio Costa



Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais  
Escola Superior de Educação, Comunicação  
e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

## CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

GESP.002.06

1/3

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) – Av. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 Guarda, e Empresas/Instituições parceiras no que se refere ao Estágio Curricular obrigatório a realizar pelos estudantes da ESECD. *1.º período do 1.º*

TIPOLOGIA DO ESTÁGIO:  Geral  Protocolo com \_\_\_\_\_

### 1. INTERVENIENTES

#### 1. Aluno(a):

Nome completo: FILIPPE VALÉ ALMEIDA  
LEIAO

N.º          Curso: LET de gerontologia

#### 2. Empresa/Instituição:

Denominação: Associação "Os Amigos da Nossa Terra"

NIF: 51024667311 E-mail: cautferuadojoanes@gmail.com

Morada: Rua do Cruzeiro - Ferreiros Joanes

Código Postal: 6300-1105 Localidade: Ferreiros Joanes - Guarda

Telef.: 271591287 Fax: 271591289

Supervisor(a) na Empresa/Instituição: Elisabete - Diretora Técnica

(quando aplicável): Inscrito(a) na: \_\_\_\_\_

Membro n.º         

#### 3. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), para posteriores contactos representada por:

Orientador(a): \_\_\_\_\_

### 2. OBJECTO

Estágio a realizar entre: 21/06/2011 e 21/09/2011 Duração: 3 meses

### 3 INFORMAÇÃO PRÉVIA: Reservado aos Serviços Académicos

O Aluno acima indicado, cumpre com todas as condições necessárias, de acordo com o regulamento de estágios, à frequência do estágio respeitante à presente convenção, desde \_\_\_\_\_.

Data:

\_\_\_\_\_

O(A) funcionário(a):

\_\_\_\_\_



Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais  
Escola Superior de Educação, Comunicação  
e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

## CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

GESP.002.06

2/3

### 4 CLÁUSULAS GERAIS

1ª

O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Empresa/Instituição e o estagiário o qual será posteriormente analisado pelo(a) Professor(a) orientador na ESECD .

2ª

Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Empresa/Instituição deverá ser colocado directamente ao Professor orientador.

3ª

Os estagiários, durante o período de permanência na Empresa/Instituição, mantêm a sua qualidade de estudantes da ESECD. As condições de acompanhamento do estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Empresa/Instituição e o Professor(a) orientador.

4ª

Durante o período de estágio o estagiário ficará sujeito à disciplina e regras da Empresa/Instituição, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno.

5ª

Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Empresa/Instituição o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Professor orientador.

6ª

A condição de estudante da ESECD garante ao estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, designadamente em termos de seguro escolar.

7ª

O estagiário, durante o período de estágio, deverá apresentar com acordo do Professor Orientador, um dos seguintes elementos:

- ♦ resumos mensais da actividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas;
- ♦ partes do relatório de estágio para apreciação.

8ª

O estagiário deverá elaborar um relatório final de estágio e remetê-lo ao Professor Orientador após terminar o estágio de acordo com os requisitos específicos de cada curso. Este relatório será posteriormente sujeito à apreciação de um júri constituído para o efeito a quem caberá definir a nota final de estágio.

9ª

No final do período de estágio o tutor na Empresa/Instituição deverá emitir uma breve avaliação, em impresso próprio, relativamente à forma como decorreu o estágio.

10ª

O estágio não é remunerado. No entanto, reserva-se à Empresa/Instituição o direito de atribuir uma eventual gratificação ao estagiário pelo trabalho desenvolvido.



Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais  
 Escola Superior de Educação, Comunicação  
 e Desporto  
 Instituto Politécnico da Guarda

**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO**

GESP.002.06

3/3

**5. CLAUSULAS ESPECIFICAS AO ABRIGO DE PROTOCOLOS**

Aplicável para estágios a realizar ao abrigo dos protocolos com:

Os abaixo identificados DECLARAM:

1

Data:

O(A) Supervisor(a)

O(A) Aluno(a)

O(A) Orientador(a)

N.º Func.º:

**6. ASSINATURAS**

Data:

O(A) Responsável na Empresa/Instituição

(assinatura e carimbo)  
 ASSOCIAÇÃO  
 «OS AMIGOS DA NOSSA TERRA»  
 Rua do Cruzeiro  
 6310-165 Fátima, Guarda

O Director da ESECD  
 ESCOLA SUPERIOR DE  
 EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO  
 E DESPORTO - IPG  
 GUARDA

O(A) Orientador(a)

N.º Func.º: 1010718

Assinatura

**Anexo 6**

**Exemplar de planificação semanal**



**Programação Semanal / Dinâmica Institucional**  
**Lar São João Baptista**

		<b>Semana de 25 a 31 de Julho</b>					
		<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Manhã</b> <b>10h30 -</b> <b>11h30</b>	<b>Segunda-Feira</b>	<i>Caminhada às eiras</i>	<i>Caminhada livre à Volta do Lar</i>	<i>Actividade Física Prof. Miguel Bico</i>	<i>Animadora Fátima Bico</i>	<i>Animadora Elisabete</i>	<i>Assistir Eucaristia</i>
<b>Tarde</b> <b>15h30</b>		<i>Jogo das Cartas</i>	<i>Construção de caixas para os puzzles construídos</i>	<i>Jogo dos puzzles</i>	<i>Jogos tradicionais</i>	<i>Visita dos Familiares</i>	<i>Visita dos Familiares</i>
<b>18h30</b>		<i>Recitação do Rosário</i>	<i>Recitação do Rosário</i>	<i>Recitação do Rosário</i>	<i>Recitação do Rosário</i>	<i>Recitação do Rosário</i>	<i>Recitação do Rosário</i>

**Anexo 7**

## **Ficha do utente**



Associação Os Amigos da Nossa Terra  
Rua do Cruzeiro – Telefone/Fax: 271 591 287 / 271 598 289  
6300-105 Fernão Joanes  
Contribuinte nº 502466731

#### Ficha do utente

Nome do utente:

Naturalidade:

Data de Nascimento:

Nº do B.I.:

Nº utente / cartão do utente:

Resposta Social:

Contato do familiar responsável:

**Anexo 8**  
**Para recordar**



Ilustração 1: domingo em festa/cantares de Vouzela



Ilustração 2: tarde de S. João



Ilustração 3: jogo do bingo



Ilustração 4: aniversariante



Ilustração 5: Viagem/Convívio no Santuário de Fátima



Ilustração 6: Dia das UDIPSS - Covão da Metade

**Anexo 9**

**Apresentação em power point**

