



IPG **Politécnico**
| da Guarda
Escola Superior
de Educação,
Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Ana Sofia Pereira Taveira

julho | 2018





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANA SOFIA PEREIRA TAVEIRA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE CT_eSP DE GERONTOLOGIA

Julho, 2018



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO DE ESTAGIO – ADM- ASSOCIAÇÃO
SOCIAL E DESENVOLVIMENTO - LAR SÃO SILVESTRE**



*Envelhecer ainda é a única
maneira que se descobriu
de viver muito tempo.*

(Charles Saint-Beuve)

Ficha de identificação

Discente: Ana Sofia Pereira Taveira

Número do aluno: 5008938

Grau: Obtenção do Curso Técnico Ensino Superior Profissional de Gerontologia

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Eduarda Roque

Docente Orientador/a de Estágio: Professora Alda Domingos

Instituição Acolhedora: ADM Estrela – Ass. Social e Desenvolvimento – Lar São.
Silvestre, Vale de Estrela - Guarda

Responsável da Instituição: Anabela Duarte

Tutor de Estágio: Doutora Mónica Xavier

Duração do Estágio: 750 horas

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, em específico à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) e à ADM Estrela- Ass. Social e Desenvolvimento, entidades que tornaram possível esta minha experiência de desenvolvimento pessoal e profissional, por todo o apoio dado até ao dia da minha formação académica e por me terem proporcionado ocasiões de importantes aprendizagens para o meu percurso académico.

À Prof.^a Eduarda Roque, Diretora de Curso, que se mostrou disponível para qualquer eventualidade que pudesse surgir durante os dois anos de CTeSP, ouvindo-nos e aconselhando-nos da melhor forma.

À Prof.^a Alda Domingos, minha orientadora, agradeço por me ter acompanhado durante todo este processo, dando o contributo para o enriquecimento da minha formação e por ter aceite o meu pedido de orientação, mostrando-se sempre disposta a ajudar.

À Dr.^a Mónica Xavier, supervisora do estágio, agradeço por ter tornado este estágio tão enriquecedor e por me ter apoiado sempre.

Agradeço a todos os professores e colegas de turma com os quais tive a oportunidade de conviver e trocar impressões e partilhar experiências, mais propriamente à minha colega Catarina Saraiva que me acompanhou durante os meses de estágio.

Agradeço aos meus amigos mais próximos por me acompanharem e apoiarem durante todo este processo, estando presentes em todos os momentos, sendo estes bons ou maus. Em particular à minha amiga Inês Seves que me incentivou da melhor forma, estando presente em todas as circunstâncias.

Por último, mas não menos importante, agradeço aos meus pais por me terem transmitido os melhores valores e nunca terem posto em causa as minhas capacidades, motivando-me e abrindo-me os olhos quando necessário, pois sem eles, nada seria possível.

Bem-haja a todos!

Resumo

O presente relatório tem como finalidade testemunhar, de modo reflexivo, as atividades realizadas na ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento no âmbito do estágio curricular integrado para a obtenção do TESP do curso de Gerontologia permitindo assim a sua avaliação.

Nele pretendo espelhar a experiência e as competências adquiridas no decorrer das 750 horas de estágio, demonstrando a importância da vertente prática que é o estágio curricular para a formação e crescimento profissional na área.

Tendo o estágio curricular o objetivo de aplicar alguns conhecimentos teórico-práticos adquiridos em consequência do TESP de Gerontologia, nas diferentes Unidades Curriculares, procurei demonstrar a aplicação e o aperfeiçoamento dos mesmos, bem como o impacto que podem ter num público sénior.

O relatório apresentado dispõe em primeiro lugar, de uma contextualização teórica, abordando diversos assuntos relacionados com o curso de TESP de Gerontologia, numa segunda parte é realizada a contextualização e apresentação da instituição onde realizei o estágio e, por fim, apresentam-se as atividades realizadas no seu decorrer.

Palavras-chave: ADM Estrela; Estágio; Gerontologia; Atividades Desenvolvidas; Público-Sénior.

Índice

Ficha de identificação.....	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Índice de Figuras.....	x
Índice de Gráficos.....	xii
Índice de Tabelas.....	xiii
Introdução.....	1
Capítulo I – Envelhecimento, Saúde e Gerontologia.....	3
1. Envelhecimento e Qualidade de Vida.....	4
1.1. Envelhecimento.....	4
1.2. Envelhecimento Ativo.....	6
1.2.1. Pilares do envelhecimento ativo.....	7
1.3. Qualidade de Vida.....	8
1.4. Doenças mais comuns na terceira idade.....	8
1.4.1. Alzheimer.....	9
1.4.2. Parkinson.....	9
1.4.3. Cataratas.....	10
1.4.4. Diabetes.....	10
1.4.5. Doenças Cardiovasculares.....	11
1.4.6. Cancro.....	11
1.4.7. Osteoporose.....	12
1.4.8. Surdez – Perda Auditiva.....	12
1.4.9. Depressão.....	12
1.5. Respostas Sociais dirigidas à população idosa.....	13

1.5.1. Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	13
1.5.2. Centros de Convívio.....	14
1.5.3. Centros de Dia	14
1.5.4. Centro de Noite	15
1.5.5. Acolhimento Familiar.....	15
1.5.6. Estruturas de Residências	16
1.5.7. Centros de Férias e Lazer	16
2. Gerontologia.....	17
2.1. Conceito de Gerontologia.....	17
2.2. O Papel do Técnico Superior profissional de Gerontologia.....	17
3. Animação Gerontológica.....	20
Capítulo II - Caracterização da Instituição.....	25
1. Instituição – ADM Estrela (Associação Social e Desenvolvimento).....	26
1.1. Enquadramento Geográfico	26
1.2. Enquadramento Socioeconómico	27
1.3. Objetivos da Instituição	27
1.4. Visão.....	28
1.5. Missão.....	28
1.6. Princípios e Valores.....	29
2. Respostas Sociais	30
2.1. Respostas Sociais de Apoio a Pessoas Adultas com Deficiência.....	32
2.2. Respostas Sociais de Apoio à Infância e Juventude	32
2.3. Respostas Sociais de Apoio à Terceira Idade.....	34
3. Caracterização da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	36
3.1. Caracterização das Instalações	36

3.2.	Caraterização das Respostas Sociais	37
3.2.1.	Objetivos da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.....	37
3.2.2.	Objetivos do Centro de Dia.....	38
3.2.3.	Objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário.....	38
4.	Recursos Humanos	39
5.	Recursos Materiais	39
6.	Horário	42
7.	Objetivos do Plano de Atividades	44
7.1.	Programação de Atividades	46
7.2.	Plano Anual de Atividades	47
7.3.	Plano de Datas Festivas	49
	Capítulo III – Estágio Curricular	50
1.	Estágio Curricular	51
1.1.	Objetivos.....	51
1.2.	Caraterização do Público-Alvo.....	52
1.3.	Atividades Desenvolvidas	56
1.3.1.	Atividades Físico – Motoras	56
1.3.1.1.	Ginástica	56
1.3.1.2.	Caminhadas.....	57
1.3.1.3.	Jogo da Pinhata.....	58
1.3.1.4.	Reabilitação: Treino de Marcha, Treino de Locomoção, Massagem terapêutica, Massagem de relaxamento	59
1.3.2.	Atividades de Estimulação Cognitiva.....	60
1.3.2.1.	Jogos de Mesa: Dominó, Cartas, Bingo	61
1.3.2.2.	Jogo dos Afetos	62
1.3.2.3.	Exercícios/ Jogos de estimulação cognitiva	63

1.3.2.4.	Jogo do Galo.....	64
1.3.2.5.	Jogo do Telefone Estragado.....	64
1.3.3.	Atividades de Expressão Plástica	65
1.3.3.1.	Construção de Puzzles.....	65
1.3.3.2.	Jogo do Ecoponto.....	66
1.3.3.3.	Elaboração de jarros para enfeitar o refeitório.....	67
1.3.3.4.	Festejos do 25 de Abril	68
1.3.3.5.	Construção de um Cartaz sobre a Vida Saudável	69
1.3.3.6.	Livro de Lendas e Contos	70
1.3.3.7.	Elaboração de Flores para a Árvore.....	71
1.3.3.8.	Balão dos Sonhos	72
1.3.3.9.	Pintura de flores reutilizáveis.....	73
1.3.3.10.	Labirinto.....	74
1.3.4.	Atividades Lúdicas	75
1.3.4.1.	Comemoração dos aniversários.....	75
1.3.4.2.	Sessão de Cinema.....	76
1.3.4.3.	Confeção de Bolos em Grupo	77
1.3.4.4.	Festa do Senhor dos Esquecidos.....	78
1.3.4.5.	Rancho no Lar	79
1.3.4.6.	Palestra da PSP	79
1.3.4.7.	Renda	80
1.3.4.8.	Festa do S. João.....	81
1.3.4.9.	Jogo de Portugal	82
1.3.4.10.	Plantação de Árvores	83
1.3.4.11.	Dia da Mulher	83
1.3.5.	Outras Atividades	84

1.3.5.1. Dia da Beleza.....	84
1.3.5.2. Tarefas de necessidades básicas ao idoso	85
1.3.5.3. Atividades de Vida Diárias (AVD'S)	87
1.3.5.4. Ida ao Dentista	88
1.3.5.5. Convívios na Varanda.....	88
1.3.5.6. Entregas do almoço aos utentes do SAD	89
Reflexão Final	90
Bibliografia.....	92
Webgrafia	92
Anexos	95
Listagem de Anexos	96

Índice de Figuras

Figura 1 -Envelhecimento com Qualidade	3
Figura 2 - Pilares do Envelhecimento Ativo	7
Figura 3 - Doenças mais comuns na Terceira Idade.....	9
Figura 4 - Logotipo ADM Estrela	25
Figura 5 - Mapa da Localização da Guarda.....	26
Figura 6 - Mapa da Localização de Vale de Estrela.....	26
Figura 7 - Lar São Silvestre – Vale de Estrela	50
Figura 8 - Ginástica nas escadas.....	57
Figura 9 - Ginástica com pesos.....	57
Figura 10 - Caminhada pela aldeia	58
Figura 11 - Transporte dos utentes mais debilitados	58
Figura 12- Jogo da Pinhata	59
Figura 13 - Reabilitação Sensorial.....	60
Figura 14 - Massagens Terapêuticas	60
Figura 15 - Jogo do Dominó.....	61
Figura 16 - Jogo do Bingo	61
Figura 17 - Jogo dos Afetos.....	62
Figura 18 - Estimulação cognitiva.....	63
Figura 19 - Coordenação Visual.....	63
Figura 20 - Jogo do Galo	64

Figura 21 - Construção de Puzzles	66
Figura 22 – Ecoponto	66
Figura 23 - Enfeitar Jarros	67
Figura 24 - Cartaz do 25 de Abril.....	68
Figura 25 - Visualização de um filme	68
Figura 26 - Cartaz sobre Vida Saudável.....	69
Figura 27 - Construção do Livro "Lendas e Contos"	70
Figura 28 - Elaboração de Flores.....	71
Figura 29 - Elaboração do Balão	72
Figura 30 - Balão dos Sonhos.....	73
Figura 31 - Pintura das Flores.....	74
Figura 32 - Elaboração do Labirinto.....	75
Figura 33 - Comemorações dos Aniversários.....	76
Figura 34 - Sessão de Cinema	77
Figura 35 - Confeção de um bolo	78
Figura 36 - Comemorações do Senhor dos Esquecidos	78
Figura 37 - Rancho no Lar.....	79
Figura 38 - PSP no Lar	80
Figura 39 - Idosa ensina estagiária a fazer renda.....	81
Figura 40 - Comemoração dos Santos Populares	82
Figura 41 - Apoio à Seleção Portuguesa	82

Figura 42 - Plantação de Árvores	83
Figura 43 - Dia da Mulher	84
Figura 44 - Dia da Beleza.....	85
Figura 45 - Utente corta cabelo a idosa	88
Figura 46 - Convívio na varanda	89

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Distribuição dos utentes por sexo	52
Gráfico 2 - Idade dos Utentes	52
Gráfico 3 - Proveniência dos Utentes	53
Gráfico 4 - Profissão dos Utentes antes da Reforma.....	53
Gráfico 5 - Patologias dos Utentes	54
Gráfico 6 - Preferência dos Utentes.....	55

Índice de Tabelas

Tabela 2 - Recursos Materiais	39
Tabela 3 - Horário Centro de Dia	42
Tabela 4- Horário da ERPI.....	43
Tabela 5 - Horário do Apoio ao Domicílio	43
Tabela 6 - Programação das Atividades	46
Tabela 7 - Plano Anual de Atividades	47
Tabela 8 - Plano de Datas Festivas	49

Glossário de Siglas

AVC – Acidente Cardiovascular

AVD'S – Atividades de Vida Diária

ASC – Animação Sociocultural

CAO - Centro de Atividades Ocupacionais

CFF - Centro de Formação de Formadores

CTESP – Curso Técnico de Ensino Superior Profissional

DCV – Doenças cardiovasculares

EC – Estágio Curricular

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desenvolvimento

INE – Instituto Nacional de Estatísticas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS – Organização Mundial de Saúde

PSP – Polícia de Segurança Pública

SAD – Serviço de Apoio ao Domicílio

Introdução

O presente relatório é o resultado do estágio curricular (EC), realizado na ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento, na Resposta Social de ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) S. Silvestre e Centro de Dia. O estágio tem como finalidade exercer tarefas e funções na instituição de forma a contribuir para a obtenção de competências profissionais num contexto de trabalho. Optei por realizar o meu estágio curricular numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), junto dos residentes do ERPI S. Silvestre e Centro de Dia de Vale de Estrela. Este estágio decorreu entre o fevereiro de 2018 e junho de 2018, com duração de 4 meses, e foram várias as atividades desenvolvidas. Foi uma aprendizagem constante e com muita alegria entre todos os residentes do ERPI S. Silvestre e Centro de Dia, vivenciando diversos casos que pude estudar e questionar, bem como procedimentos em que pude participar, de forma a cumprir com os objetivos propostos no EC. A versatilidade de áreas de trabalho em que trabalhei e de alguma forma contribui para um bem-estar autónomo e com qualidade dos utentes do lar, permitiu-me cumprir alguns objetivos propostos no plano de estágio (anexo I).

O meu relatório de estágio tem como principal objetivo contextualizar e descrever de forma clara e objetiva todas as atividades por mim dinamizadas, estruturando-se assim em três capítulos. O primeiro capítulo corresponde ao enquadramento teórico, o segundo capítulo corresponde à contextualização da instituição onde realizei o meu estágio curricular e, por fim, o terceiro capítulo refere as diversas atividades que desenvolvi durante o estágio. Considero que todas as atividades que foram desenvolvidas neste período de estágio foram realizadas de acordo com o envelhecimento ativo para uma boa qualidade de vida dos nossos idosos.

A escolha do meu estágio foi aleatória, pois não conhecia muitas instituições para pessoas idosas, mas no fim tornou-se num lugar inesquecível e onde fui muito feliz.

Para a realização deste relatório, utilizei uma metodologia de carácter descritivo, recorrendo assim a pesquisas bibliográficas, a informações fornecidas pela instituição, incluindo todo o suporte fotográfico que inclui este trabalho foi devidamente autorizado

pela instituição e utentes por isso as figuras encontram-se com os seu rosto e a orientações dadas quer pela minha orientadora de estágio, quer pela tutora do estágio.

Capítulo I – Envelhecimento, Saúde e Gerontologia



Figura 1 -Envelhecimento com Qualidade

Fonte: <https://www.sematecsolucoes.com>

Neste capítulo irei fazer uma reflexão teórica sobre o que é o envelhecimento ativo e suas respostas sociais, focando também o papel do técnico superior profissional de gerontologia e as suas competências.

1. Envelhecimento e Qualidade de Vida

1.1. Envelhecimento

O envelhecimento é um "processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo". (Erminda, 1999:p43).

O envelhecimento é um fenómeno que apresenta algumas características tais como:

- É normal, gradual e universal;
- É irreversível;
- É único, individual e heterogéneo, uma vez que depende da interação de fatores internos e externos.

Atualmente, distinguem-se três vertentes do envelhecimento:

- Biológica;
- Psicológica;
- Social.

O envelhecimento biológico, ou senescência, designa as transformações que ocorrem nos sistemas orgânicos e funcionais reduzindo a sua capacidade biológica de autorregulação. A diminuição da densidade óssea, a flacidez da pele, a perda de cabelo e o surgimento de cabelos brancos, o decréscimo da massa muscular ou a diminuição da acuidade visual ou auditiva são algumas das modificações normais do processo de envelhecimento.

O envelhecimento psicológico refere-se à evolução dos processos cognitivos e ao desenvolvimento de competências comportamentais e emocionais que permitam à pessoa ajustar-se às modificações que ocorrem com a idade.

As alterações cognitivas situam-se entre o declínio ligeiro e o moderado.

O envelhecimento social encontra-se marcado pela cultura e história de cada sociedade e refere-se ao desempenho de papéis sociais ajustados às expectativas da sociedade em que a pessoa se insere. Caracteriza-se pela mudança de papéis, implicando a perda de alguns e o ganho de outros.

“A senescência ou envelhecimento fisiológico é definido como um conjunto de alterações que ocorrem no organismo humano que implica uma perda progressiva da reserva funcional sem que comprometa as necessidades básicas de manutenção de vida.” (Filho, 2006). Em contrapartida, a senilidade ou envelhecimento patológico denomina-se como conjunto de alterações que ocorrem no organismo na decorrência de doenças e do estilo de vida que acompanha o indivíduo até a fase idosa.

Entende-se que as doenças (senilidade) associadas às perdas fisiológicas (senescência) em idade avançada poderão levar a insuficiência de órgãos, a incapacidade funcional e ao óbito.

Para Karsch e Leal (1998) a Terceira Idade “é considerado o período em que as pessoas estejam em boas condições físicas e mentais, mas, algumas vezes, instalam-se limitações que podem tornar a vida diária complicada, sobretudo, pela restrição funcional para algumas ou todas as atividades básicas e instrumentais da vida diária.”

Estudos apontam que o maior temor da velhice está relacionado com a perda da saúde. “As possibilidades para desenvolver as doenças e as incapacidades aumentam quando associadas ao estilo de vida, tais como: tabagismo, sedentarismo, obesidade e alcoolismo.” (citado por Litvoc, 2002). Portanto, a dimensão social refere-se aos papéis e hábitos que a pessoa, ao longo do seu ciclo vital, assume na sociedade e na família, a partir de um padrão culturalmente estabelecido. O envelhecimento agregado à vulnerabilidade social pode, muitas vezes, manifestar-se pela diminuição ou perda do papel do indivíduo desempenhado por longos anos, na esfera familiar, na social e na profissional. Considera-se que a inatividade acarreta uma profunda alteração ao estilo e

ritmo de vida, devido à perda do papel profissional e pessoal junto da família e da sociedade, pelo facto do idoso sentir-se em desigualdade diante dos que trabalham.

1.2. Envelhecimento Ativo

Segundo a OMS, (2002) o envelhecimento ativo refere-se ao processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.

O envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, visto que não existe nenhuma idade em que o envelhecimento se inicia, isto é, o mesmo ocorre ao longo do ciclo de vida. No entanto a palavra “ativo” refere-se muito à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, civis e espirituais de forma a evitar a exclusão social e o isolamento do indivíduo. Desta forma, o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todos aqueles que estão a envelhecer principalmente aqueles mais frágeis fisicamente e os incapacitados tanto a nível físico como a nível psicológico.

Segundo Ballesteros, (2003) existem vários determinantes do envelhecimento ativo, que incluem fatores de extrema importância para um envelhecimento com qualidade e com saúde, tais como:

- O ambiente físico que atribui uma grande importância ao facto da população idosa ter acesso a serviços de transporte, a um alojamento seguro e também à satisfação das suas necessidades básicas;
- Determinantes sociais que se focam no apoio social e a educação/alfabetização;
- Determinantes de saúde que se focam nos cuidados de médicos orientados para a promoção de saúde, cuidados acessíveis e de qualidade;
- Determinantes comportamentais focam-se na participação ativa no cuidado da saúde utilizando estilos de vida saudáveis;

- Determinantes pessoais onde os fatores psicológicos, biológicos e genéticos assumem grande importância.

1.2.1. Pilares do envelhecimento ativo

Os três pilares fundamentais do envelhecimento ativo são, segundo a OMS, 2005 (como mostra a figura 2):

- Saúde - sem saúde é mais difícil a participação social; por outro lado, a falta de participação, de envolvimento e de reconhecimento social prejudicam a saúde e favorecem a depressão, o isolamento e a doença.
- Participação e segurança - são fundamentais, na prevenção do abuso, da violência e dos maus - tratos, da desconsideração, abandono e marginalização e na prevenção dos acidentes, quedas e fraturas.

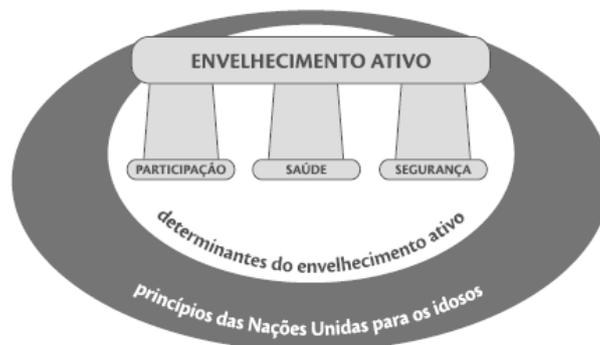


Figura 2 - Pilares do Envelhecimento Ativo

Fonte: Paúl e Ribeiro (2011, p.4)

1.3. Qualidade de Vida

Segundo a OMS, (1991) qualidade de vida é “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

A qualidade de vida depende da influência da saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais e crenças pessoais.

A promoção da saúde, através da atividade física regular, de uma atividade mental estimulante, uma alimentação mais rica em fruta, legumes, fibras e peixe, com pouco sal e pouco açúcar, sem abuso de bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas, e sem tabaco, faz ganhar anos de vida e qualidade de vida para os anos que se ganham.

1.4. Doenças mais comuns na terceira idade

Segundo Sepúlveda (2017) com o aumento da esperança de vida surgem novos problemas associados à terceira idade. A evolução da ciência e a melhoria das condições sociais e económicas traduziram-se num aumento da esperança de vida e em novos desafios no que toca aos cuidados de saúde.

Além das doenças que nos idosos possuem características particulares (hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, infeções, obstipação, osteoporose ou disfunção sexual).

Contudo, algumas doenças da terceira idade, degenerativas ou não (como mostra a figura 3), podem causar impacto na vida não só do idoso, mas também de todos aqueles que estão ao seu redor, principalmente os seus familiares.

Por isso o melhor é fazer o tratamento adequado e, acima de tudo, a prevenção, desta forma será proporcionada à terceira idade uma qualidade de vida muito melhor.



Figura 3 - Doenças mais comuns na Terceira Idade
Fonte: <https://www.aterceiraidade.net/doencas-terceira-idade/>

Como mostra a Figura 3 existem doenças específicas na terceira idade tais como:

1.4.1. Alzheimer

Considerada como uma das doenças ligadas à terceira idade, visto que afeta maioritariamente pessoas com mais de 65 anos, a doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras).

Esta deterioração tem como consequências alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária.

Na verdade, ainda não existe cura, mas vários estudos e pesquisas vêm sendo realizados a fim de verificar as suas principais causas, e alguns tratamentos são indicados para retardar a progressão da doença.

1.4.2. Parkinson

A doença de Parkinson é uma doença degenerativa e progressiva do cérebro caracterizada por alterar os movimentos, provocando tremor, rigidez dos músculos, lentidão dos movimentos e desequilíbrio. Esta doença resulta da redução dos níveis de uma substância

(dopamina) que funciona como um mensageiro químico cerebral nos centros que comandam os movimentos.

O diagnóstico desta doença depende da história clínica e da avaliação neurológica. Não existe nenhum teste que permita um diagnóstico definitivo. Se os sintomas melhorarem durante esse ensaio, a probabilidade de se estar perante a doença de Parkinson é elevada.

1.4.3. Cataratas

As cataratas são uma doença associada aos olhos e prejudica a visão. Caracteriza-se pela perda progressiva da transparência do cristalino (lente natural do olho) podendo afetar um ou os dois olhos e podem evoluir com ritmos diferentes em cada um deles.

A maioria das cataratas relaciona-se com a idade, correspondendo a um processo degenerativo.

Destaca-se a catarata senil ou da idade que, normalmente, desenvolve-se depois dos 65 anos. Por esse motivo, é descrita como uma doença associada ao envelhecimento e muitas vezes conhecida como a “catarata no idoso”.

Portanto, as cataratas são mais comuns nas pessoas mais idosas, sendo, por isso, uma das doenças mais comuns nos idosos. Em Portugal, estima-se que cerca de 170.000 pessoas sofram de cataratas – 6 em cada 10 pessoas com mais de 60 anos apresentam sinais desta doença.

1.4.4. Diabetes

A Diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose que acompanha os alimentos. Para combater os níveis excessivos de açúcar, o pâncreas é o órgão do corpo humano responsável pela produção de insulina – uma hormona que ajuda a controlar os níveis de açúcar existentes no sangue.

A pouca produção de insulina, a resistência à insulina, ou ambas, fazem com que a glicose se acumule no sangue e, portanto, não cumpra o seu papel como principal fonte de energia para o organismo. No caso de um idoso, este mau funcionamento pode ser fatal e é por isso que se deve ter todos os cuidados para controlar da melhor forma a diabetes.

1.4.5. Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares afetam o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares). A maior parte das doenças cardiovasculares resulta de um estilo de vida inadequado e de fatores de risco modificáveis. O controlo dos fatores de risco é uma excelente forma de reduzir as complicações fatais e não fatais das doenças cardiovasculares.

As doenças cardiovasculares (DCV) são de vários tipos, sendo as mais preocupantes a doença das artérias coronárias (artérias do coração) e a doença das artérias do cérebro. Quase todas são provocadas por aterosclerose, ou seja, pelo depósito de placas de gordura e cálcio no interior das artérias que dificultam a circulação sanguínea nos órgãos e podem mesmo chegar a impedi-la. Quando a aterosclerose aparece nas artérias coronárias, pode causar sintomas e doenças como a angina de peito ou provocar um enfarte do miocárdio. Quando se desenvolve nas artérias do cérebro, pode originar sintomas como, por exemplo, alterações de memória, tonturas ou causar um acidente vascular cerebral (AVC).

1.4.6. Cancro

O cancro é conhecido por não escolher idades ou sexos. No entanto, e devido ao envelhecimento do corpo, as pessoas idosas estão mais suscetíveis a esta doença, mesmo que não existam casos anteriores na família. Existem vários tipos de cancro (próstata, mama, pulmão, entre outros) e o tempo é determinante para combater esta doença. Quanto mais cedo for descoberto um cancro, maiores serão as probabilidades de o tratar.

1.4.7. Osteoporose

A Osteoporose caracteriza-se pela diminuição da massa óssea e pela alteração/deterioração da qualidade estrutural do osso, levando a uma diminuição da resistência óssea e ao aumento do risco de fraturas. Na maior parte das vezes, esta doença só é diagnosticada após a ocorrência de uma fratura, por isso, é conhecida como a doença silenciosa dos ossos.

As fraturas mais frequentes são as que ocorrem no quadril, na coluna e nos punhos e devem-se ao enfraquecimento dos ossos que não têm resistência nem conseguem suportar o peso do corpo.

1.4.8. Surdez – Perda Auditiva

A surdez é uma consequência natural do processo de envelhecimento. Considerada como uma das doenças mais comuns nos idosos, tendo um enorme impacto sobre a qualidade de vida de muitos idosos, pois comprometer a comunicação verbal e o bem-estar do indivíduo, levando ao isolamento e à depressão.

Não é de se estranhar portanto, que a surdez seja um dos mais importantes fatores de isolamento social do idoso, uma vez que com a diminuição da sensibilidade auditiva ocorre também a redução na inteligibilidade da fala, produzindo um efeito devastador no processo de comunicação verbal, afetando inclusive o convívio familiar.

Felizmente, hoje em dia, é um problema de relativamente fácil resolução.

1.4.9. Depressão

A depressão é uma das doenças mais comuns nos idosos. Trata-se de uma doença mental grave e incapacitante que interfere no quotidiano do idoso e está frequentemente associada a um sentimento de tristeza profunda e prolongada.

Ter sentimentos depressivos faz parte do processo de envelhecimento, especialmente quando se passa por uma situação ou experiência menos positiva. No entanto, se os

sintomas se agravarem e perdurarem mais de duas semanas consecutivas, é necessário procurar ajuda médica para tratar desta situação.

1.5. Respostas Sociais dirigidas à população idosa

Segundo Pinto 2012 e Apelles, 2001 o aumento da população idosa, sentiu-se a necessidade de gerar respostas a fim de colmatar as necessidades inerentes a esta problemática, como são exemplos o isolamento e o abandono. Deste modo, emergiram instituições e valências que dão resposta a este público, proporcionando assim um envelhecimento ativo e com qualidade.

Nesta sequência, refiro a existência de sete tipos de resposta previstos pelos Apoios Sociais e Programas da Segurança Social Portuguesa (2016):

- Serviço de apoio domiciliário (SAD);
- Centros de Convívio;
- Centros de dia;
- Centros de noite;
- Acolhimento familiar para pessoas idosas com mais de 60 anos;
- Estruturas de residências (lares);
- Centros de Férias e Lazer.

Com a finalidade de facilitar a compreensão dos termos anteriormente referidos, passo a explicar cada um deles.

1.5.1. Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O serviço de apoio domiciliário (SAD) é um serviço prioritário para pessoas com deficiência, em situação de dependência e/ou idosos. Este pretende prestar auxílio a famílias e pessoas que se encontrem no seu domicílio numa situação de imobilidade, dependência física ou psíquica, que tenham dificuldades em assegurar a satisfação das necessidades básicas e atividades domésticas.

O SAD pretende, através do seu auxílio, melhorar a qualidade de vida das pessoas, contribuir para a conciliação da vida profissional e familiar, garantir cuidados e serviços adequados, reforçar as competências e capacidades das famílias e dos cuidadores, facilitar o acesso aos serviços da comunidade, prevenir situações de dependência e promover a autonomia dos utentes.

Esta resposta social tem um período horário entre 12 a 24 horas por dia, todos os dias da semana.

1.5.2. Centros de Convívio

Os Centros de Convívio são uma resposta social destinada a pessoas com idade superior a 65 anos, residentes numa determinada área geográfica, onde se realizam atividades recreativas e culturais para idosos dessa mesma comunidade. Têm como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida do idoso a nível da satisfação das necessidades básicas.

Com a implementação destes centros, pretende-se combater a solidão e o isolamento, incluir os idosos numa vida social e local ativa, estabelecer relações pessoais e intergeracionais e evitar o internamento em instituições, de que são exemplo os lares.

Estes centros funcionam de segunda a sexta-feira, das 9h às 18 horas, prestando ainda serviços como refeições, cuidados de higiene pessoal e de roupa, atividades ocupacionais e acompanhamento médico.

1.5.3. Centros de Dia

Os Centros de Dia são estruturas de apoio formal destinados a todos os idosos que necessitem dos seus serviços. Estes funcionam somente no período diurno, oferecendo serviços sociais, culturais, recreativos, educativos entre outros, sempre com a finalidade de manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar. Visam ainda atender às necessidades dos acolhidos de modo a atrasar as consequências e problemas do envelhecimento, prestando apoio psicológico e social, promovendo relações pessoais e

intergeracionais, prevenindo situações de dependência e desenvolvendo a autonomia nos idosos.

Este programa de acolhimento diurno procura satisfazer os indivíduos numa dimensão global, tendo em consideração as suas necessidades tanto individuais como familiares, mantendo-os integrados no seu ambiente domiciliário.

Na realidade os centros de dia favorecem as condições de vida dos idosos, dando-lhes dignidade, contribuindo para a manutenção e continuidade do seu modo de vida e para o aumento do seu nível de autonomia.

1.5.4. Centro de Noite

No que concerne aos Centros de Noite, são idênticos aos centros de dia, mas pretendem acolher os idosos no período noturno. Destinam-se a idosos com mais de 65 anos, no entanto, em casos excecionais, podem acolher pessoas com idade inferior à indicada, dependendo da necessidade e das dificuldades que estas apresentem.

Os Centros de Noite dão prioridade a pessoas autónomas que os tenham procurado devido ao sentimento de isolamento e insegurança, pois definem como principais objetivos: acolher as pessoas idosas autónomas no período noturno, assegurando o seu bem-estar e a sua segurança.

1.5.5. Acolhimento Familiar

No que refere ao Acolhimento Familiar, este destina-se a pessoas com idade superior a 60 anos, e caracteriza-se por ser um alojamento temporário ou permanente em casa de famílias capazes de lhes proporcionar um ambiente estável e seguro. Esta resposta social é procurada por idosos que não tenham condições familiares ou outro tipo de apoios sociais.

Os principais objetivos passam por alojar pessoas dependentes (no máximo 3), que tenham perdido a autonomia ou vivam isoladas, sem apoio social e familiar; garantir um

ambiente familiar e afetivo apropriado que satisfaça as suas necessidades básicas, respeitando sempre a sua identidade, personalidade e privacidade e por fim, evitar ou adiar o internamento em lares.

1.5.6. Estruturas de Residências

As Estruturas de Residências (Lares), são destinadas a pessoas a partir dos 65 anos, embora dependendo dos casos, podem acolher pessoas com idade inferior à estipulada. Estas são destinadas ao alojamento coletivo, temporário ou permanente de pessoas idosas, onde são desenvolvidas atividades de apoio social e prestação de cuidados médicos e enfermagem.

Estas estruturas visam contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo, criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar e potenciar a integração social.

1.5.7. Centros de Férias e Lazer

A finalizar este ponto, refiro os Centros de Férias e Lazer, destinados a pessoas idosas com um determinado grau de autonomia e de posses económicas, os quais lhes Estes proporcionam momentos lúdicos e de lazer.

Neste contexto, é importante salientar que todas as respostas sociais apresentadas desempenham um papel fulcral na sociedade, visto a população estar cada vez mais envelhecida e as suas famílias não disporem do tempo necessário para o acompanhamento dos seus ascendentes, devido principalmente à sua carga horária laboral.

Apesar destas respostas sociais serem fundamentais, as suas principais desvantagens refletem-se a nível familiar e no papel da família no processo de envelhecimento de cada indivíduo. São muitos os casos no qual a família deixa o idoso no lar, centro de acolhimento ou outro e não se preocupa em visitá-lo ou até mesmo em desempenhar um

papel ativo na vida do seu familiar, deixando-o, em muitos dos casos, abandonado nessas mesmas instituições.

2. Gerontologia

2.1. Conceito de Gerontologia

A Gerontologia é o campo de estudos que investiga as experiências de velhice e envelhecimento em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrangendo aspetos do envelhecimento normal e patológico. Investiga o progresso humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento.

A Gerontologia tem lugar de importância entre as várias disciplinas científicas, auxiliando e sendo auxiliada pela permuta de ideias e dados, num vasto campo de natureza multi e interdisciplinar, vindo da biologia e da medicina, das ciências sociais e da psicologia. Envolve numerosas interfaces com áreas de aplicação e de prestação de serviços, principalmente a geriatria, a fisioterapia, a enfermagem, o serviço social, o direito, a psicologia clínica e a psicologia educacional, o que possibilita classificá-la também como campo multiprofissional (Metchnikoff, 1903).

Assim, é importante salientar que a Gerontologia enquanto área do conhecimento tem características interdisciplinares. Tendo por objeto o envelhecimento, constitui-se numa área ampla e complexa, requerendo a contribuição de várias ciências na sua construção teórica e metodológica.

2.2. O Papel do Técnico Superior profissional de Gerontologia

O técnico superior profissional de gerontologia tem como objetivo principal, atuar, de forma autónoma ou sob orientação, para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional,

proteção e assistência social bem como participar ou coordenar os serviços de gestão dos equipamentos de apoio a esta população, (anexo II).

Assim o técnico de Gerontologia desempenha as seguintes atividades: 1

- Diagnostica os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Assegura as necessidades fisiológicas básicas da pessoa idosa;
- Concebe e desenvolve ações de educação e de saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;
- Concebe e desenvolve projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras do idoso;
- Acompanha e presta apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Assegura a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;
- Atua em conformidade com as normas da instituição, com a ética e a deontologia;
- Organiza espaços, planeia e desenvolve sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;
- Gere recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.

O técnico de gerontologia desenvolve conhecimentos/competências, tais como:

- Competências fundamentais dos impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento na sociedade;
- Conhecimentos fundamentais de língua materna e de língua estrangeira;
- Competências abrangentes das potencialidades dos sistemas informáticos e das plataformas digitais que possibilitem uma ação profissional integrada e participada;

¹ As informações que se encontram no ponto 2., foram baseadas no Diário da República, 2ª série – Nº 13 – 20 de janeiro de 2016, no Decreto-Lei nº 43/2014, segundo o Diretor-Geral do Ensino Superior, Professor Doutor João Queiroz.

- Conhecimentos especializados de ferramentas pedagógicas relevantes para a conceção e implementação de métodos e de técnicas dirigidas à promoção de comportamentos saudáveis;
- Conhecimentos fundamentais de apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Competências especializadas de materiais e de espaços físicos específicos para a prática lúdico-desportiva adaptada às necessidades da mobilidade da pessoa idosa;
- Competências fundamentais dos princípios gerais de ética e de deontologia aplicados aos contextos de intervenção à pessoa idosa;
- Conhecimentos fundamentais do papel individual e social nos estilos de vida, quanto à sua influência na saúde da pessoa idosa;
- Competências especializadas de saberes de cariz científico, técnico, pedagógico e ético, essenciais na intervenção bio, psico e sociopedagógica com e para a pessoa idosa;
- Conhecimentos fundamentais das formas de comunicar informação, ideias e problemas a especialistas e à pessoa idosa, família, comunidade, organizações e instituições com quem desenvolvem a intervenção.

Há também um conjunto de aptidões que o técnico de gerontologia deve revelar, tais como:

- Identificar, selecionar e analisar indicadores estatísticos da realidade demográfica do envelhecimento à escala regional e nacional;
- Propor a reorganização de espaços, criar um sistema administrativo e fazer um planeamento de acordo com os recursos físicos e humanos existentes;
- Adequar os recursos humanos e materiais às necessidades do grupo com o qual está a trabalhar;
- Aplicar técnicas diferenciadas de comunicação;
- Promover o envelhecimento ativo da população idosa;
- Colaborar com equipas multidisciplinares na promoção da saúde;
- Selecionar as metodologias e as técnicas apropriadas aos contextos e públicos-alvo;

- Utilizar plataformas digitais que fomentem a integração e as dinâmicas de grupo;
- Planear e acompanhar atividades de desenvolvimento pessoal e social para a pessoa idosa;
- Produzir e apresentar relatórios técnicos.

Algumas das atitudes mais importantes que um técnico de gerontologia pode cultivar, passam por:

- Demonstrar capacidade de aprendizagem contínua;
- Demonstrar capacidades de comunicação e de estabelecer relações com os utentes, fornecedores e com outros prestadores de serviços;
- Demonstrar capacidade de trabalhar em equipa;
- Demonstrar capacidade de gerir as prioridades com flexibilidade na gestão do tempo;
- Demonstrar capacidade de resolução de problemas;
- Demonstrar capacidade de liderança;
- Demonstrar positividade e proatividade;
- Demonstrar autonomia na tomada de decisão;
- Demonstrar capacidades de negociação, de relacionamento interpessoal, de gestão de conflitos e de motivação;
- Adaptar a linguagem às características dos interlocutores.

3. Animação Gerontológica

Segundo Elizasur, (2001) um técnico de gerontologia também é por vezes um animador socio-cultural de idosos. Este foca-se na maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, estimulando a vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. O animador facilita o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, permitindo a melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma

melhor participação na vida da comunidade, desenvolvendo assim a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.

Os principais objetivos da animação gerontológica são:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso;
- Ajudar o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada.

Algumas técnicas de animação e antes de pensar num plano de atividades de animação para idosos em prática, há que realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, para perceber quais as capacidades e motivações de cada idoso.

Ao estabelecer uma relação com um idoso, devemos ter em conta a comunicação verbal e não-verbal, tendo em atenção aspetos como:

- Manter uma certa distância (espaço pessoal);
- Falar pausadamente;
- Referir o que estamos a fazer;
- Repetir quantas vezes forem necessárias;
- Ajudar e apoiar;
- Valorizar qualquer tipo de esforço motor;
- Manter uma atitude calma;
- Ser paciente e compreensivo.

Há algumas regras gerais a seguir na animação de idosos, tais como:

- Perguntar aos idosos o que gostam de fazer;
- Não desistir de trabalhar com eles mas, ao mesmo tempo, não insistir demasiado;
- Não alterar muito as suas rotinas;
- Muitos dos jogos para crianças e jovens podem ser adaptados aos idosos;
- Ser paciente e alegre;
- Desenvolver a iniciativa pessoal e grupal;
- Envolver todos no projeto;
- Reunir-se um local adequado, livre de distrações, com iluminação, assentos suficientes e espaço adequado para a aplicação das técnicas.

Existem vários tipos de animação, como os que se listam de seguida:

- Animação física ou motora – visa promover a movimentação do idoso;
- Animação cognitiva – procura facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, melhorando nas relações e a comunicação com os outros;
- Animação através da expressão plástica - pretende que o idoso trabalhe a sua faceta artística;
- Animação através da comunicação - os idosos comunicam uns com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, prosa, fotografia;
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social – procura estimular o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo;
- Animação comunitária - é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil;
- Animação lúdica - tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

A animação sociocultural na terceira idade funda-se nos princípios de uma gerontologia educativa, promotora de situações otimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover novos

interesses e novas atividades. A animação sociocultural na terceira idade, encontra-se em franca expansão. Nesta medida têm vindo a emergir ramos especializados de ação como:

- Animação estimulativa;
- Animação ao domicílio;
- Animação na instituição;
- Animação turística para a terceira idade.

A animação estimulativa recorre a uma metodologia que visa que os idosos preservem a sua capacidade de interação, acedam à participação na vida comunitária e à possibilidade de realização pessoal. A animação estimulativa deve proporcionar à pessoa os meios e as ferramentas para que se possa relacionar com o meio e para potenciar os processos de interação com outras pessoas.

A animação ao domicílio corresponde á necessidade de serem conferidos ao idoso sinais de afeto e de solidariedade que passam pelo estabelecimento de diálogo e da procura em manter e reforçar os laços sociais com o meio que o rodeia. Um programa de animação sociocultural ao domicílio deve ter como estratégia fundamental superar as limitações apresentadas pelo público-alvo, de maneira a não desqualificar o mesmo.

De facto, a Animação Sociocultural na instituição é aquela que é desenvolvida nos lares e centros de dia. De facto, os lares e os centros de dia constituem estruturas destinadas a promover, junto da terceira idade, um conjunto de atividades e de ações de cariz cultural, recreativo, social, educativo. A animação sociocultural para a terceira idade, no contexto dos lares, encontra-se hoje regulamentada por legislação que, todavia, não tem sido totalmente aplicada.

A Animação turística para a terceira idade está hoje na ordem do dia, nomeadamente através de programas específicos para a terceira idade. É preciso dar à terceira idade um horizonte de expectativa de vida com dignidade, construído residências e espaços habitacionais para pessoas de diferentes níveis sociais; promovendo excursões da terceira

idade. A Animação turística para a terceira idade requer processos de vivência, convivência e, sobretudo, uma ação comprometida com o seu desenvolvimento pessoal.

Capítulo II - Caracterização da Instituição



Figura 4 - Logotipo ADM Estrela
Fonte: Site da ADM Estrela

Neste capítulo será feita uma abordagem da instituição onde estagiei, caracterizando vários aspetos como a sua localização, a sua missão, objetivos, valências, plano de atividades e o seu funcionamento em geral.

1. Instituição – ADM Estrela (Associação Social e Desenvolvimento)

O presente estágio curricular decorreu nas valências de Lar, Centro de Dia e Apoio ao Domicílio da instituição ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento, que é uma Instituição Particular de Solidariedade Social de âmbito nacional.

1.1. Enquadramento Geográfico

A Associação Social e Desenvolvimento (ADM - Estrela), está localizada atualmente na cidade da Guarda, Travessa da Fontinha, apartado 72, 6300 Guarda, mas esteve inicialmente sediada em Vale de Estrela. Foi fundada em dezembro de 1989, e é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que intervém sobretudo no distrito da Guarda.

A Guarda é a cidade mais alta de Portugal, situando-se a 1056,3 metros de altitude, o que a torna única. Tem ainda associada a si a característica dos 5F (Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa). Esta cidade situa-se no último contraforte da Serra da Estrela.

Segundo Ribeiro, 1995 Vale de Estrela (figuras 5 e 6) é uma aldeia que pertence ao Concelho da Guarda, de cuja sede dista apenas 5 Km. Encontra-se perto do rio Mondego (a 6 Km) e da Ribeira da Vela (a 5Km). Com perto de 400 habitantes, Vale de Estrela é um meio rural onde se produz maioritariamente castanha, batata e centeio. Nela pode encontrar-se um cruzeiro a que se chama Marco das Três Bacias, que assinala o ponto de convergência das bacias hidrográficas dos rios Douro, Tejo e Mondego.



Figura 5 - Mapa da Localização da Guarda
Fonte: <https://geneall.net/pt/mapa/143/guarda>



Figura 6 - Mapa da Localização de Vale de Estrela
Fonte: <https://geneall.net/pt/mapa/143/guarda/>

1.2. Enquadramento Socioeconómico

No distrito da Guarda tem-se verificado um aumento dos níveis de escolaridade, pelo que as necessidades de formação profissional se têm vindo a tornar cada vez mais exigentes.

O distrito, ainda é caracterizado por uma estrutura marcadamente rural, sendo a exploração agrícola a atividade mais importante e outras que lhe estão associadas, como a pastorícia e a agropecuária. O sector industrial também tem ido um peso significativo, principalmente nas áreas urbanas do distrito. O sector terciário tem, também, uma expressão importante na atividade económica das áreas urbanas destacando-se as empresas de comércio, alojamento, restauração, transportes, atividades financeiras e imobiliárias.

Este distrito é, ainda, bastante rico quanto ao associativismo, existindo em quase todas as freguesias pelo menos uma associação e/ou instituição que promova atividades, maioritariamente relacionadas com o desporto e/ou o lazer. No entanto, existem algumas associações/ instituições, como é o caso da ADM Estrela, que dão apoio social, prestando cuidados à população mais desfavorecida e aos grupos de maior vulnerabilidade, nomeadamente às crianças, aos idosos, e a pessoas com deficiência ou em situação de risco.

1.3. Objetivos da Instituição²

A ADM Estrela tem por objetivos a promoção, desenvolvimento, participação e gestão de atividades sociais, culturais, desportivas, recreativas, de beneficência, de formação e de aperfeiçoamento profissional e, ainda, de atividades ecológicas e de preservação do meio ambiente e de ações de desenvolvimento que contribuam para o bem-estar das populações. Organiza ainda colóquios, conferências e seminários, assim como apoio a na organização de processos e prestação de serviços para a execução dos objetivos

² As informações que se encontram do ponto 1.3. ao ponto 7.3. foram baseadas no regulamento interno da instituição, por esse motivo só se pode consultar internamente na instituição da ADM Estrela – Guarda.

anteriormente referidos e o seu âmbito de ação abrange o território nacional. Para a realização dos seus objetivos a instituição propõe-se a criar e manter:

- a) Instituições de proteção à infância, juventude, família, comunidade, população ativa, aos idosos e deficientes;
- b) Centros de cultura, recreio e desporto;
- c) A promoção da igualdade de direitos entre mulheres e homens, bem como a eliminação de todas as formas de discriminação no exercício das atividades.

1.4. Visão

A ADM Estrela tem como visão a sustentabilidade na gestão, o crescimento e a otimização da sua atividade.

1.5. Missão

A missão da instituição é contribuir para o desenvolvimento social das populações, de forma global, integrada e inclusiva.

Em consonância com a sua missão a ADM Estrela, no quadro como a sua atividade multidimensional, conjuga seis linhas de atuação, correlacionadas entre si, e transversais a todas as atividades. Estas linhas de atuação surgiram da reformulação da natureza organizacional, e do trabalho realizado no âmbito do sistema de Gestão da Qualidade, e consubstanciam as seguintes áreas:

- 1) Social, Cultural, Desportiva e Recreativa;
- 2) Beneficência;
- 3) Formação e Aperfeiçoamento Profissional;
- 4) Ecologia e Preservação do Ambiente;
- 5) Igualdade de Direitos e de Oportunidades e Combate à discriminação;
- 6) Outras ações de desenvolvimento para o bem-estar das populações.

Com a implementação/dinamização das seis áreas acima referidas pretende-se dinamizar atividades de bem-estar dirigidas à população, tendo aquelas um papel fundamental na potencialização das suas capacidades.

1.6. Princípios e Valores

A ADM Estrelas pauta-se por variados princípios, nomeadamente:

- A ADM Estrela procura promover a melhoria da condição humana/social dos indivíduos, dos grupos, e das comunidades (Desenvolvimento Social);
- A intervenção da ADM Estrela destina-se aos indivíduos, famílias, comunidades, e sociedade em geral;
- A ADM Estrela pugna pela dignidade a que cada cidadão tem direito;
- A ADM Estrela fomenta a igualdade de oportunidades;
- A ADM Estrela tem a responsabilidade de intervir no sentido de modificar os fatores de risco social que influem desfavoravelmente nos indivíduos, família e grupos, incluindo a prevenção de situações de risco, marginalização, discriminação ou exclusão social;
- A ADM Estrela promove a justiça social assente em duas regras básicas: Igualdade na avaliação das necessidades dos recursos e ajuda de acordo com as necessidades;
- A ADM Estrela combate qualquer forma de discriminação baseada na deficiência, cor, raça, classe social, religião, língua, convicções políticas ou opções sexuais;
- Ao/À cliente da ADM Estrela é devido o máximo empenho dos profissionais para que a sua qualidade de vida seja assegurada;
- Os/As intervenientes no apoio social devem estar munidos das capacidades humanas e técnicas indispensáveis para cumprir os pontos anteriores, pelo que a evolução contínua das competências é imperativa;
- A ADM Estrela reconhece que:

- Cada pessoa é única naquilo que constitui a sua existência, merecendo ser considerada como tal;
- Os direitos das pessoas devem ser salvaguardados, como imperativo para que se sintam satisfeitas e motivadas nas várias dimensões de vida;
- Todos os indivíduos se integram numa sociedade regrada, sem sintonia com a moral reconhecida no tempo em que vivem;
- A ADM Estrela, como todos os agentes da área social, tem responsabilidades acrescidas na construção duma imagem real e credível baseada na qualidade de serviços.

Para a efetiva realização dos princípios enunciados, todos os intervenientes da ADM Estrela devem assumir, na sua conduta diária, comportamentos vinculados aos seguintes valores incontornáveis:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ✓ Respeito pela confidencialidade; | ✓ Iniciativa; |
| ✓ Respeito pela privacidade; | ✓ Humanidade; |
| ✓ Honestidade; | ✓ Afetividade; |
| ✓ Seriedade; | ✓ Disponibilidade e |
| ✓ Rigor; | Participação; |
| ✓ Humildade; | ✓ Dedicção; |
| ✓ Dignidade; | ✓ Respeito e abertura ao |
| ✓ Justiça; | outro; |
| ✓ Esforço; | ✓ Espírito de equipa. |

2. Respostas Sociais

Os Serviços de Apoio à Comunidade são de extrema importância, pois se é certo que as relações sociais se transformaram e com elas as configurações familiares, também é certo que um mesmo grupo familiar passa por várias mutações consoante o ciclo de vida dos seus membros e a essas mutações correspondem diferentes necessidades. Contudo, tais necessidades também mudam no tempo e à medida que os processos sociais ocorrem e se impõem novos estilos de vida, muda a forma de serem satisfeitas. Assim, a

implementação de equipamentos sociais para crianças, jovens e idosos que não podem estar com a família durante uma parte do dia, impõe-se cada vez mais como forma de ajuda à criança aos jovens, aos idosos, à família no que concerne à conciliação entre a vida familiar e profissional. Assim, estes serviços que pretendem ser um suporte para as famílias no apoio às crianças, jovens, idosos e pessoas com deficiência revelam ser de extrema importância para garantir o bem-estar e a qualidade de vida de todos os membros da família (aqueles que precisam do apoio e os que não têm disponibilidade para o dar).

Então, no âmbito dos diferentes Serviços de Apoio à Comunidade (valências) e em consonância com os objetivos estatutários, a ADM Estrela dinamiza as seguintes respostas sociais:

- Jardim de Infância “Arco Iris”
- Centro de Atividades de Tempos Livres "Arco-íris"
- Centro Juvenil "Grémio"
- Residência Léa Nobre e Centro de Atividades Ocupacionais (C.A.O.)
- Creche e Jardim de Infância "Favo de Mel"
- Centro de Formação Estrela (C.F.E.)
- Centro de Convívio "Espaço Novidade"
- Lar da 3ª Idade – Lar S. Silvestre
- Centro de Dia
- Serviço de Apoio Domiciliário
- Centro de Atividades Ocupacionais
- Lar de Menores e Jovens de Castelo Branco

2.1. Respostas Sociais de Apoio a Pessoas Adultas com Deficiência

Centro de Atividades Ocupacionais – Guarda

As atividades ocupacionais constituem uma modalidade de ação social exercida pelo sistema de Segurança Social que visa a valorização pessoal e a integração social dos utentes.

Localização: Guarda

Número de clientes: 20

Capacidade: 20

Residência Léa Nobre

A Residência proporciona as condições adequadas para desenvolver competências e capacidades da pessoa portadora de deficiência, através da sua integração na comunidade e da aplicação de um modelo integrado e inovador de inclusão.

Localização: Pinhel

Número de clientes: 20

Capacidade: 22

2.2. Respostas Sociais de Apoio à Infância e Juventude

Jardim de Infância Arco-Íris

O Jardim de Infância é um estabelecimento de ensino pré-escolar destinado a acolher, durante o dia, crianças com idades compreendidas entre os três anos e a idade de ingresso

no ensino básico, com o objetivo de lhes proporcionar condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Guarda

Número de clientes: 25

Centro de Atividades – Tempos livres Arco- Íris

O Centro de Atividades de Tempos Livres destina-se a proporcionar atividades de lazer a crianças a partir dos seis anos e aos jovens até aos doze anos, de ambos os sexos, nos períodos disponíveis para além das responsabilidades escolares e de trabalho.

Localização: Guarda

Número de clientes: 67

Centro Juvenil Grémio

O centro juvenil destina-se a proporcionar atividades de lazer a crianças a partir dos seis anos e a jovens até aos trinta anos, de ambos os sexos, nos períodos disponíveis para além das responsabilidades escolares e de trabalho.

Localização: Vale de Estrela

Número de clientes: 35

Creche Favo de Mel

A creche é um estabelecimento educativo que ministra apoio pedagógico a crianças com idade até aos três anos, idade em que passam a frequentar o Jardim de Infância. Na creche pretende-se que a criança aprenda a descobrir os sentimentos, a imaginar e a fantasiar, a aprender com o corpo, com a música e com a pintura, e a brincar, proporcionando-lhe condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Manteigas

Número de clientes: 15

Casa de acolhimento de Jovens de Castelo Branco

A Casa de Acolhimento tem como fim a separação e distinção das situações de menores maltratados ou em perigo, das situações em que o menor é agente de um facto com relevância jurídico-penal. Pretende-se a integração dos jovens em meio familiar adequado de forma a promover o desenvolvimento social, pessoal e afetivo, com vista à concretização dos seus projetos de vida, apostando na sua plena integração social e profissional.

Localização: Castelo Branco

Número de clientes: 16

2.3. Respostas Sociais de Apoio à Terceira Idade

Estrutura Residencial para pessoas idosas de “S. Silvestre”

A Estrutura Residencial para pessoas idosas é uma resposta social destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, de pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

Localização: Vale de Estrela

Número de clientes: 16

Capacidade: 20

Centro de Convívio “Espaço Novidade”

É uma resposta social que organiza atividades recreativas e culturais destinadas a pessoas idosas do concelho da Guarda potenciando a efetivação de um acompanhamento biopsicossocial, assim como o cumprimento de um envelhecimento ativo e construtivo, promovendo igualmente as relações interpessoais a fim de evitar o isolamento na vida sociocultural, bem como o processo de institucionalização. A sua dinâmica incide na

colmatação das mais prementes necessidades e/ou problemas de carácter sociodemográfico.

Localização: Guarda

Centro de Dia Vale de Estrela

O Centro de Dia é uma resposta social, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos/as idosos/as no seu meio sociofamiliar, satisfazendo-lhes necessidades básicas, prestando-lhes apoio psicossocial e fomentando as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o seu isolamento.

Localização: Vale de Estrela

Número de clientes: 6

Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Este serviço tem como objetivos contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias no sentido de se retardar ou evitar a institucionalização, assegurando aos indivíduos e famílias a satisfação de necessidades básicas; prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos indivíduos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar; colaborar na prestação de cuidados de saúde.

Localização: Vale de Estrela

Número de clientes: 20

3. Caracterização da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário são três respostas sociais que têm como principal objetivo o apoio multisectorial à pessoa idosa respondendo às suas necessidades individuais e de cidadania.

No que diz respeito às atividades de ocupação de tempo, livre as possibilidades ao longo do ano serão diversas dependendo dos gostos individuais de cada cliente bem como das suas necessidades psicossociais mencionadas nos planos individuais de cada um.

Para além das atividades de carácter socio-recreativo estão definidos *ateliers* de manutenção de uma vida ativa e saudável promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

3.1. Caracterização das Instalações

As instalações daquelas três respostas sociais estão sediadas em Vale de Estrela, sitas a 6 Km da Cidade da Guarda, sendo compostas por um edifício com três pisos, em que há espaços comuns e transversais às três respostas sociais mencionadas anteriormente. No total dos espaços temos:

- 1 Sala de Convívio;
- 1 Sala de Visitas;
- 1 Sala de Atendimento Médico;
- 2 WC (senhoras/senhores);
- 1 WC de mobilidade condicionada (equipado com poliban e banheira);
- 1 WC para funcionários;
- 1 Refeitório;
- 1 Cozinha;
- 2 Quartos triplos com WC privado;
- 2 Quartos duplos com WC privado;

- 6 Quartos individuais com WC privado;
- 1 Gabinete de estética, saúde e bem-estar.

1. O WC estão todos equipados para dificuldades motoras dos clientes, isto é, com apoio.
2. Existe uma rampa de acessibilidade para a ERPI e Centro de Dia.
3. O pavimento é confortável, as paredes são laváveis, de cores claras, e permitem a fixação de trabalhos e quadros realizados ao longo do ano.
4. A sala de convívio tem muita luminosidade uma vez que tem três janelas grandes.
5. O sistema de aquecimento é feito através de aquecimento central de gás, o que permite durante o inverno manter todo o Lar e Centro de Dia quente.

3.2. Caraterização das Respostas Sociais

3.2.1. Objetivos da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Os objetivos da ERPI são:

- ✓ Prestar às pessoas os cuidados de que carecem;
- ✓ Organizar serviços de apoio e ajuda complementares às famílias com dificuldades específicas na sua missão educativa;
- ✓ Criar espaços de encontro intrafamiliares, que se tornem incentivos e estímulos a um são espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- ✓ Proporcionar às famílias a sua participação em estruturas de interajuda na concretização dos seus projetos familiares;
- ✓ Favorecer os sentimentos de interação, auto estima e segurança de forma a contribuir para a estabilização e o retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Garantir e respeitar a independência, a individualidade e privacidade de cada utente;
- ✓ Promover a continuidade ou restabelecimento das relações familiares e de vizinhança, sempre que possível;

- ✓ Assegurar a satisfação das necessidades básicas da pessoa – alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto e ocupação/ lazer.

3.2.2. Objetivos do Centro de Dia

Os objetivos do Centro de Dia são:

- ✓ Apoiar a população mais idosa, contribuindo para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar;
- ✓ Proporcionar ao idoso atividades de animação para elevar a sua autoestima;
- ✓ Contribuir para manter ou melhorar a sua independência, com vista a desenvolver a sua autonomia e valorização pessoal;
- ✓ Valorizar os saberes, uso e costumes do idoso;
- ✓ Cooperar com a família na tarefa de incentivar as relações de afeto.

3.2.3. Objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário

Os objetivos do SAD são:

- ✓ Satisfazer necessidades básicas;
- ✓ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e suas famílias;
- ✓ Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização;
- ✓ Assegurar aos clientes o bem-estar social e físico através da prestação de cuidados de saúde em articulação com todos os colaboradores inerentes ao Serviço de Apoio Domiciliário;
- ✓ Apoiar a população mais idosa, contribuindo para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar;
- ✓ Colaborar na prestação de cuidados de saúde;
- ✓ Promover a autonomia do idoso;
- ✓ Proporcionar atividades socioculturais.

4. Recursos Humanos

Os recursos humanos são um apoio importantíssimo para um bom funcionamento das respostas sociais. Para a realização de um bom trabalho é necessário existir uma boa equipa de intervenção para dar o melhor possível aos utentes.

Os recursos humanos das três valências em análise (ERPI, Centro de Dia e SAD) são;

- 10 Ajudantes de Ação direta;
- 1 Ajudante de Ação Educativa;
- 1 Animador/a Sociocultural;
- 1 Ajudante de Cozinheiro/a;
- 1 Cozinheira;
- 1 Diretora Técnica;
- 1 Administrativa;
- 1 Enfermeira;
- 1 Responsável de Resposta Social;
- 1 Médico;
- 1 Motorista.

5. Recursos Materiais

Os recursos materiais existentes estão de acordo com as necessidades dos clientes, adaptados aos mesmos e às atividades a realizar diariamente para satisfazer os pedidos solicitados. De seguida apresentam-se os recursos materiais utilizados pelas três respostas sociais uma vez que as mesmas, como foi anteriormente referido, funcionam no mesmo espaço.

Tabela 1 - Recursos Materiais

<u>Quartos</u>	<u>Sala de convívio e bem-estar</u>
<ul style="list-style-type: none">✓ 12 Camas;✓ 2 Camas articuladas;	<ul style="list-style-type: none">✓ Está recheada com sofás;

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guarda-fatos incorporado em todos os quartos; ✓ Cómodas; ✓ Mesinhas de cabeceira; ✓ WC amplo; <p>Nota: Todos os quartos estão equipados com todo o equipamento de ajuda e apoio para os idosos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Armário com arrumação de objetos pessoais dos utentes; ✓ Mesa de apoio; ✓ 1 Televisão; ✓ 1 Vídeo; ✓ 1 Rádio.
<p><u>Sala de atendimento/médico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Armário para arrumação de medicamentos e material médico; ✓ 1 Secretária; ✓ 1 Armário para arrumação dos processos; ✓ 1 Telefone; ✓ 1 Lavatório; 	<p><u>Sala polivalente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 mesa de jogo; ✓ Várias cadeiras; ✓ 1 Armário de arrumação; ✓ Jogos de animação; ✓ Jogos de reabilitação; ✓ Rádio cassete;
<p><u>2 WC (senhoras/senhores)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Lavatório; ✓ 1 Sanita; ✓ 1 Suporte de apoio; 	<p><u>1 WC de Banhos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Poliban; ✓ 1 Banheira; ✓ 1 Sanita; ✓ 1 Lavatório; ✓ 1 Suporte de apoio;
<p><u>1 WC para funcionários</u></p>	<p><u>Sala dos/as funcionárias</u></p>

<ul style="list-style-type: none">✓ 1 Sanita;✓ 1 Lavatório;	<ul style="list-style-type: none">✓ 2 Cacifos;✓ 1 Secretária;✓ 2 Móveis de arrumação;
<p><u>Cozinha</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ A cozinha está equipada com todo o material e utensílios obrigatórios para o funcionamento de uma cozinha que confeciona refeições para o exterior e para realizar refeições diárias.	<p><u>Refeitório</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Várias mesas;✓ Várias cadeiras;✓ 1 Armário de arrumação da loiça;
<p><u>Despensa Geral</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ 1 Câmara frigorífica;✓ 1 Caixa de arrumação;✓ Prateleiras de apoio;✓ 1 Armário de arrumação.	<p><u>1 Viatura</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Equipada para transporte de alimentação e pessoas com necessidades.

Fonte: Fornecida pela Instituição

6. Horário

O horário de funcionamento das respostas sociais vai ao encontro das necessidades dos clientes nas diversas respostas sociais como se exprime seguidamente (anexo IV):

Horário – Centro de Dia

Tabela 2 - Horário Centro de Dia

Horas	Segunda – Feira a Sexta-feira	Horas	Sábado
08h30	Abertura	08h30	Abertura
09h00	Pequeno- Almoço	09h00	Pequeno-Almoço
12h00	Almoço	12h00	Almoço
16h00	Lanche	14h30	Encerramento
19h00	Jantar		
20h00	Encerramento		

Fonte: Fornecida pela instituição

Horário – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

A Estrutura Residencial para pessoas idosas funciona 24 horas diárias, todos os dias da semana.

Tabela 3- Horário da ERPI

Segunda-Feira a Domingo	
08h00	Levantar
09h00	Pequeno-Almoço
12h00	Almoço
16h00	Lanche
19h00	Jantar
21h30	Deitar

Fonte: Fornecida pela instituição

Horário de visitas – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

No sentido de se promover um maior contacto com o exterior (familiares, amigos, vizinhos...) não se regulamentou o horário de visitas, podendo estes usufruir do contacto com o cliente sempre que desejem. Somente se solicitou, para um melhor funcionamento da resposta social, a atenção para com o horário das refeições e da higienização (da parte da manhã) dos clientes para se respeitar, assim, a sua privacidade.

Horário – Serviço de Apoio Domiciliário

Tabela 4 - Horário do Apoio ao Domicílio

Segunda-Feira a Sábado	
09h00 – 17h00	Limpeza Habitacional e Higiene Pessoal
11h30 – 13h00	Entrega das Refeições
14h00 – 19h00	Outras tarefas (acompanhamento ao exterior, etc.)

Fonte: Fornecida pela Instituição

7. Objetivos do Plano de Atividades

O presente plano de atividades tem por objetivo tentar de uma forma direta e indireta responder às necessidades dos utentes através da solidariedade entre as gerações, promovendo uma sociedade para todas as idades, proporcionando momentos de lazer, convívio e contactos com novas realidades e lugares, incentivando o desenvolvimento de novos interesses.

Neste sentido, definiu-se uma calendarização diversa, semanalmente, e com atividades pontuais ao longo do ano, para que todos os clientes das três respostas sociais possam usufruir das mesmas segundo as suas capacidades, gostos e motivações.

De modo mais generalista as atividades abarcam os seguintes eixos de intervenção:

1. Reuniões mensais com os utentes: auscultação do cliente sobre os assuntos mais prementes para os mesmos.
2. Promoção da Saúde: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia: dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, interação social, participação cívica, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.
3. Passeios: realização de passeios a diversos locais do país, principalmente na nossa região devido à dificuldade de mobilidade dos utentes.
4. Atividades Diárias de Lazer: os tradicionais jogos de mesa, jogos de entretenimento, visionamento da televisão e a leitura de revistas e jornais, com o apoio de uma animadora.
5. Participação em convívios e/ou festas promovidas pela instituição ou por outras instituições.
6. Aulas de mobilidade/Ginástica: alguns exercícios que obriguem à movimentação, através de jogos com bolas e de dinâmicas específicas que

têm essa intencionalidade e que permitam realizarem alguns exercícios benéficos ao organismo.

7. Programas de Prevenção e Reabilitação Psicomotora: desenvolvimento de atividades de reabilitação psicomotora como forma de combater e retardar a desintegração progressiva de capacidades, incentivar o enfrentamento de certas limitações físicas, estimulando o autocuidado com o desenvolvimento de hábitos pessoais de higiene e saúde.
8. Comemorações dos aniversários dos utentes das respostas sociais de Lar, Centro de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário no final de cada mês: no final de cada mês é realizado um lanche convívio para se comemorar os aniversários decorridos nesse mês, sendo que são convidados os utentes do S.A.D. a vir almoçar e lanchar às instituições do Lar.
9. Convívio com os familiares: os familiares regularmente serão convidados a participar nas atividades promovidas pela instituição com o intuito de fomentar as relações familiares. A participação ativa das famílias na instituição é de extrema importância para a melhoria das ações e atividades diárias dos utentes. A manutenção da rede social e familiar melhora e ativa o bem-estar dos idosos prolongando a sua autonomia.

7.1. Programação de Atividades

A instituição costuma programar o tipo de atividades que vão decorrer nesse mesmo ano como mostra a tabela 5:

Tabela 5 - Programação das Atividades

Ateliers/ Áreas de Intervenção	Periodicidade	Trabalho a desenvolver	Colaboradores
Oficina Artística	1 Vez por semana	- Realização de diferentes jogos: apresentação, criatividade, imaginação e cooperação. - Modelagem - Construção de artefactos/ jogos tradicionais	Educadora
Anim'Arte	1 Vez por semana	- Atividades Intergeracionais - Realização de trabalhos alusivos a épocas festivas	Animadora Sociocultural
Atividades de Vida Diária	Sempre que possível	- Estimular a autonomização com a vida diária da casa	Colaborador/a de Turno
Atelier Inclusivo	Sem periodicidade	Realização de trabalhos manuais, jogos e passeios realizados com o CAO Guarda	Animadora Sociocultural/Educadora/Colaboradores de turno/ Técnico de Reabilitação
Passeios ao ar livre	Sem periodicidade	Promoção/ fortalecimento da rede social do/a cliente	Colaborador/a Turno
Sessão de Cinema	1 Vez por semana	Visualização de filmes com debate	Colaborador/a Turno
Chá Dançante	1 Vez por semana	- Realização de convívio entre clientes, comunidade e famílias	Professor/a Ginástica
Saúde e Bem-estar	2 Vezes por semana	- Avaliação e Intervenção Neuropsicologia - Treino de locomoção - Reabilitação Psicomotora	Técnico de Reabilitação
Apoio Social/ Atendimento Psicológico	1 Vez por semana	- Auscultação das necessidades e apoio na resolução de problemas - Análise da evolução do grau de satisfação do/a cliente e sua família.	Diretora Técnica/ Psicólogo

Fonte: Fornecida pela Instituição

7.2. Plano Anual de Atividades

Ano: 2017/2018

Respostas Sociais: Estrutura para Pessoas Idosas “S. Silvestre”, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

A instituição costuma programar as atividades anuais que vão decorrer nesse mesmo ano como mostra a tabela 6:

Tabela 6 - Plano Anual de Atividades

Objetivos	Recursos
<ul style="list-style-type: none">• Promover o desenvolvimento pessoal e social;• Promover o elo de ligação entre idosos, família e instituição;• Corresponder ao interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações;• Aproximar a instituição da comunidade;• Fomentar a abertura da instituição às famílias;• Incentivar a participação das famílias nas rotinas da instituição;• Criar e desenvolver laços afetivos entre família e utente;• Sensibilizar crianças e idosos para trabalho em conjunto.	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none">• Animadora sociocultural• Diretora técnica da instituição• Auxiliares da Ação direta• Motoristas• Outros funcionários da instituição• Famílias <p>Materiais</p> <ul style="list-style-type: none">• Materiais de desperdício• Carrinhas/ autocarro• Material audiovisual• Livros/revistas/jornais• Todo o material inerente a preparação de festas <p>Físicos</p> <ul style="list-style-type: none">• Sala de atividades• Refeitório• Espaço exterior• Outras instituições

Fonte: Fornecida pela Instituição

Seguidamente serão expostas as atividades temáticas por cada mês, no entanto, é de salientar, que estão organizadas atividades diárias que já foram explicitadas anteriormente.

Para além disso, a aplicabilidade deste plano terá sempre em atenção a vontade, gosto e individualidade de cada cliente respeitando a sua privacidade, motivações e estado mental, social e físico.

As atividades realizadas no mês de julho e agosto farão parte do plano de ação de férias de Verão da ADM Estrela. Muitas das atividades vão ser realizadas com outras respostas sociais mais diretamente com o CAO de Vale de Estrela.

7.3. Plano de Datas Festivas

A instituição tem por hábito comemorar alguns dias festivos do ano e assim cria atividades adequadas a essa data festiva, como mostra a tabela 7:

Tabela 7 - Plano de Datas Festivas

DATA	CELEBRAÇÃO	ATIVIDADE
2 de outubro de 2017	Dia Internacional do Idoso	Lanche Convívio com familiares/amigos
17 de outubro de 2017	Dia Mundial do Pão	Visita ao Museu do Pão, em Seia
31 de outubro de 2017	Halloween	Baile de Halloween com o CAO de Vale de Estrela
21 de outubro de 2017	Natal	Almoço de Natal
8 de janeiro de 2018	Dia dos Reis	Almoço Convívio
13 de fevereiro de 2018	Carnaval	Desfile de Carnaval
8 de março de 2018	Dia Internacional da Mulher	Celebração com o CAO Vale de Estrela
31 de março de 2018	Páscoa	Almoço de Páscoa
18 de abril de 2018	Dia Internacional do Monumento	Visita a um monumento a definir
3º fim de semana de maio	Festa da Aldeia	Almoço convívio com o CAO de Vale de Estrela
Maio de 2018	Mês de Maria	Ida ao Santuário de Fátima
15 de maio de 2018	Dia da Família	Lanche convívio com familiares e amigos
13 de junho de 2018 23 de junho de 2018 29 de junho de 2018	Santos Populares	Almoço convívio Jogos tradicionais
Julho e agosto de 2018	Plano Anual de Férias ADM Estrela	

Fonte: Fornecida pela Instituição

Capítulo III – Estágio Curricular



Figura 7 - Lar São Silvestre – Vale de Estrela

Fonte: Site da ADM Estrela

Neste terceiro capítulo será referido todo o trabalho que realizei ao longo do período de estágio, de forma a descrever todas as atividades realizadas, com os respectivos objetivos, recursos e registos fotográficos (devidamente autorizados pela instituição no anexo VI) assim como algumas das dificuldades sentidas.

1. Estágio Curricular

Este último capítulo faz referência aos quatro meses de estágio que decorreram desde o dia 26 de fevereiro até ao dia 28 de junho de 2018. O estágio de âmbito curricular surgiu na sequência da conclusão do curso TESP de Gerontologia.

A maioria das atividades planeadas e postas em prática no decorrer dos quatro meses foram apreendidas ao longo dos dois anos de TESP, sobretudo nas atividades práticas, pois foram estas que me deixaram mais à vontade para trabalhar com este público mais idoso. Não menos importantes foram também as aprendizagens teóricas que adquiri ao longo do curso, embora não tivessem o mesmo peso comparativamente com os conhecimentos práticos adquiridos. Pois, na realidade, passar da teoria para a prática é bem mais complicado do que aquilo que parece, e nem sempre se consegue desenvolver a tarefa pretendida com tanta eficácia.

1.1. Objetivos

Para uma maior integração é fundamental conhecer o público com que se trabalha, conhecer as suas necessidades e capacidades para que se possam definir objetivos. E para isso criei, com a ajuda dos superiores na instituição, uma entrevista (anexo V) de forma a conhecer melhor os idosos, para assim poder conseguir avançar com as atividades propostas. Delineei objetivos gerais e específicos para as diversas atividades que elaborei com a minha colega, atividades essas em parte sugeridas por nós; noutra parte já estavam definidas pela animadora sociocultural e outras ainda foram escolhidas pelos idosos.

1.2. Caraterização do Público-Alvo

Como metodologia inicial realizei, como disse, uma entrevista (anexo I). Esta permitiu conhecer o grupo de idosos com o qual tive o prazer de trabalhar, ficando a conhecer as suas caraterísticas e particularidades. Deste modo, a minha entrevista continha para cada idoso, as indicações de: nome; idade; sexo; naturalidade; doença (s); gostos pessoais.

A instituição alberga 23 utentes, 6 deles são do sexo masculino, 17 são de sexo feminino, como demonstrar o gráfico n° 1.

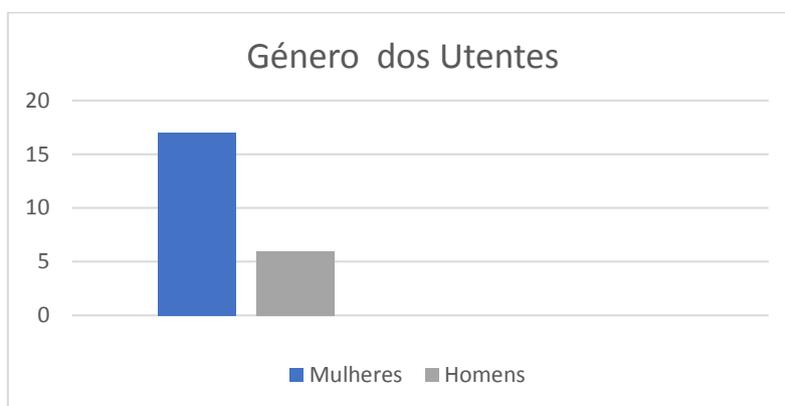


Gráfico 1- Distribuição dos utentes por sexo

Fonte: Elaboração própria

No que se refere à idade a faixa etária predominante tem, na grande maioria, idade superior 85 anos, refletindo assim um índice de longevidade elevada (gráfico 2).



Gráfico 2 - Idade dos Utentes

Fonte: Elaboração própria

Relativamente à proveniência dos utentes (Gráfico 3), os 23 utentes são predominantemente provenientes de localidades pertencentes ao distrito da Guarda (Vale de Estrela - 6, Guarda - 2, Gonçalves - 2, Galegos - 2, Vale de Azares - 1, Manteigas - 1, Santa Cruz - 1, Lageosa do... - 2, Casal de Cinza - 2, Sequeira - 2, Almeida - 1).

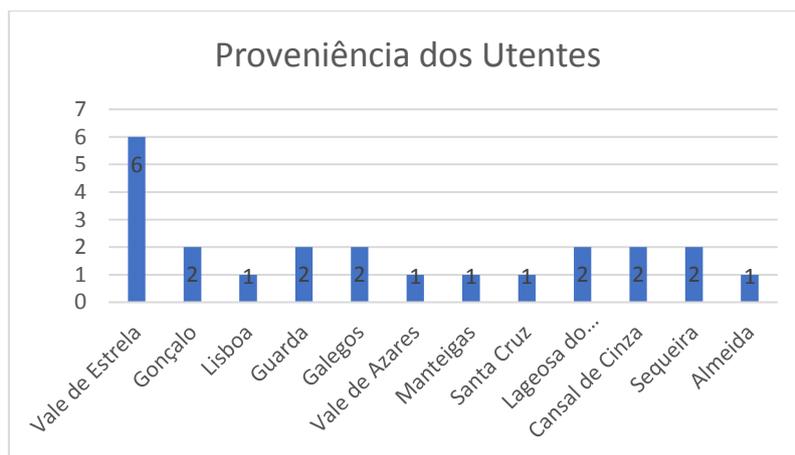


Gráfico 3 - Proveniência dos Utentes

Fonte: Elaboração própria

Quanto à profissão que os utentes desempenhavam antes de ficar na situação de reformado, a maioria eram domésticas (gráfico 4), no caso dos senhores é agricultura e no caso das senhoras é doméstica.

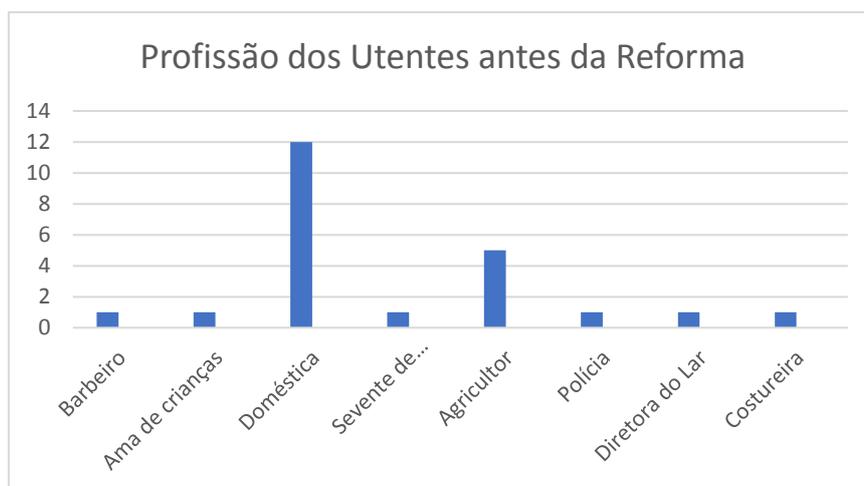


Gráfico 4 - Profissão dos Utentes antes da Reforma

Fonte: Elaboração própria

No que respeita a situações de doenças ou possíveis doenças, a maioria dos utentes tem várias patologias, como se pode verificar no gráfico 5:

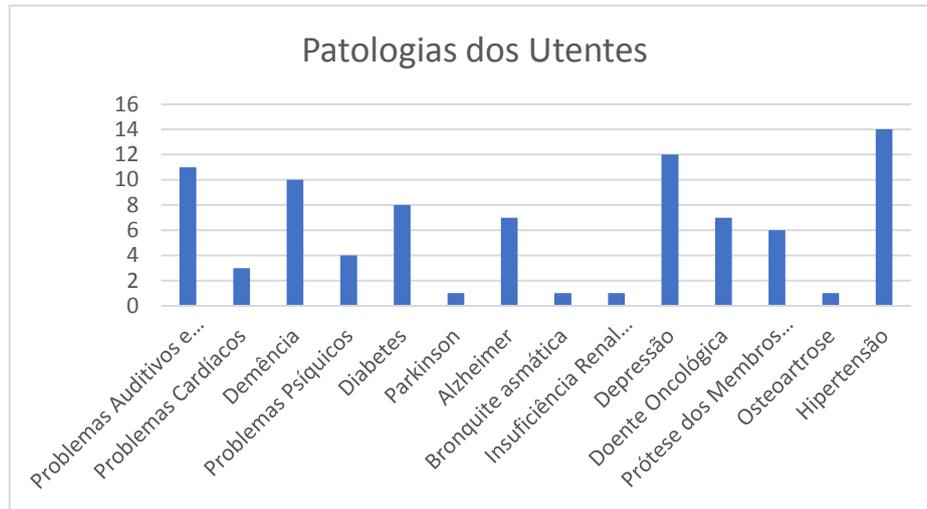


Gráfico 5 - Patologias dos Utentes

Fonte: Elaboração própria

Com este gráfico pode-se concluir que dos 23 utentes do lar a maioria possui diversas patologias, evidenciando-se a Hipertensão que afeta 14 do total, seguida da Depressão afetando 12 deles, 11 com Problemas Auditivos e Visão e por último 10 com Demências.

Para perceber os interesses e gostos dos utentes, fiz um breve questionário sobre as diversas atividades que poderíamos realizar no decorrer do estágio.

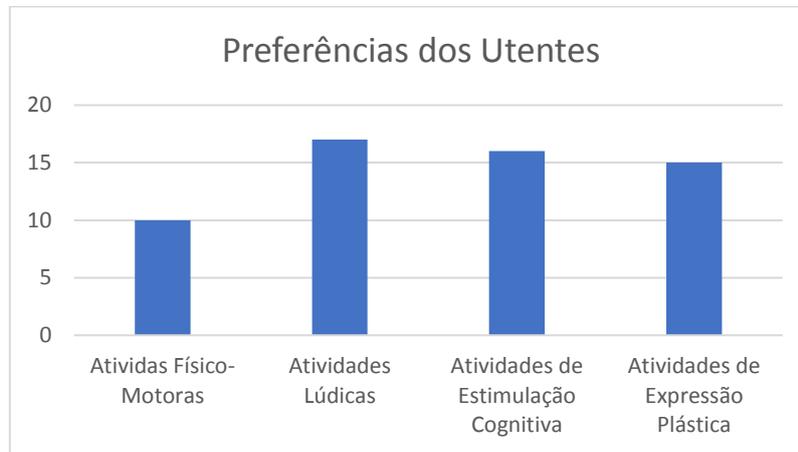


Gráfico 6 - Preferência dos Utentes

Fonte: Elaboração própria

De acordo com os gostos e interesses manifestados, 10 utentes preferem a Expressão Físico-motora, 17 gostam de atividades lúdicas, 16 gostam de atividades cognitivas e, para finalizar, 15 adoram atividade de expressão plástica. (gráfico 6).

1.3. Atividades Desenvolvidas

As atividades desenvolvidas no decorrer do estágio passaram por auxiliar na prestação de cuidados de saúde aos utentes através da limpeza e da higienização; transporte de roupas, materiais e equipamentos; limpeza e higienização dos espaços; atividades de expressão plástica; atividades físico-motoras; atividades cognitivas e atividades lúdicas. Estas foram sempre ao encontro do plano de atividades já existente na instituição. Passo a descrever várias destas atividades de forma mais pormenorizada.

1.3.1. Atividades Físico – Motoras

Com a realização de atividades físicas, pretende-se que os idosos maximizem o seu potencial motor e desenvolvam a destreza física e motora, aumentando a coordenação do movimento através de exercícios adaptados e adequados à necessidade de cada idoso. É uma atividade essencial para idosos institucionalizados, a fim de ajudar o idoso a readquirir competências do esquema corporal e a prevenir o seu declínio. Realizada com interesse e empenho, os idosos compreendem a sua importância para o dia-a-dia, ajudando-os em atividades pessoais e rotineiras.

1.3.1.1. Ginástica

Descrição: Nesta atividade é proposto ao idoso que realize uma sequência de exercícios básicos para aquecer o corpo e posteriormente uma série de exercícios com o apoio de alguns recursos (ex: escada; pesos) para que assim o idoso possa criar boa resistência física (como mostram as figuras 8 e 9).

Objetivos: Estimular a capacidade cardiorrespiratória; estimular o tempo de reação; estimular a força muscular; estimular a capacidade cognitiva e promover as relações interpessoais.

Material: Música, pesos, escada, arcos, bolas e cadeira.

Observações: Esta é uma atividade que se deve realizar com regularidade e seguindo um plano de treino, para que desta forma se consiga um bom envelhecimento ativo e resistência física. Normalmente os utentes costumavam gostar, pois acabavam por se divertir e posteriormente sentiam que tinham mais agilidade no seu dia-a-dia.



Figura 8 - Ginástica nas escadas
Fonte:Elaboração própria



Figura 9 - Ginástica com pesos
Fonte:Elaboração própria

1.3.1.2. Caminhadas

Descrição: Caminhada matinal pelas ruas de Vale de Estrela, com elementos do CAO de forma a realizar um passeio intergeracional (como mostram as figuras 10 e 11).

Objetivos: Permitir que os utentes desanuviem um pouco da rotina, que desenvolvam algum exercício que não exigia grande esforço, estimular a capacidade cardiorrespiratória e criar laços de amizade com outras faixas etárias.

Observações: Neste tipo de atividade existe uma maior participação dos utentes, pois a maior parte consegue realizá-lo de forma autónoma, refletindo assim autoconfiança.



Figura 10 - Caminhada pela aldeia
Fonte: Elaboração própria



Figura 11 - Transporte dos utentes
mais debilitados
Fonte: Elaboração própria

1.3.1.3. Jogo da Pinhata

Descrição: É pedido aos utentes que com o auxílio de um pau afiado e com os olhos vendados (como mostra a figura 12), tentem acertar num dos balões presos na corda, para desta forma tentar retirar o maminho que está lá dentro.

Objetivos: Estimular o sentido do tacto e audição, pois os colegas podem ajudar a guiar, estimular a autoconfiança neles mesmo; acima de tudo diversão e interação grupal.

Material: Pau afiado, balões, fio, rebuçados e uma venda para os olhos.

Observações: Os utentes divertiram-se bastante com esta atividade pois havia bastante curiosidade com o que poderia sair do balão e existiu uma grande união entre todos para que cada um conseguisse o seu devido prémio.



Figura 12- Jogo da Pinhata
Fonte: Elaboração própria

1.3.1.4. **Reabilitação: Treino de Marcha, Treino de Locomoção, Massagem terapêutica, Massagem de relaxamento**

Descrição: Na vertente da reabilitação podem-se realizar vários exercícios e cada um tem um objetivo final. Neste caso realizei, com o auxílio do técnico de reabilitação, treino de marcha onde se realizavam exercícios de equilíbrio e postura; treino de locomoção onde se pedia aos utentes que se movimentassem pelos seus próprios meios ou com auxílios (ex: bengala, andarilho, muletas), para que assim não perdessem ao longo do tempo a sua mobilidade; por fim as massagens terapêuticas ou de relaxamento em que se tratavam ou aliviavam ligeiras dores de que os utentes se queixassem (figuras 13 e 14).

Objetivos: Ajudar o corpo a manter o equilíbrio, numa posição estática ou dinâmica; melhorar o alinhamento corporal e relaxamento total do corpo e mente.

Material: Recursos de auxílio de marcha



Figura 13 - Reabilitação Sensorial
Fonte: Elaboração própria



Figura 14 - Massagens Terapêuticas
Fonte: Elaboração própria

1.3.2. Atividades de Estimulação Cognitiva

Para um bom envelhecimento ativo, é necessário manter um elevado funcionamento mental e físico. O exercício regular mental pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e de perspicácia e celeridade percetiva, bem como prevenir o surgimento de doenças degenerativas. A estimulação cognitiva pretende ativar a mente de forma contínua, de modo a evitar um acomodar mental. Face às necessidades do público-alvo, a tipologia que mais se desenvolveu consistiu em atividades que integram o âmbito cognitivo.

1.3.2.1. Jogos de Mesa: Dominó, Cartas, Bingo

Descrição: A atividade pretende despoletar recordações da infância dos idosos, bem como desenvolver a função cognitiva, através dos jogos da sueca, bingo e dominó (como mostram as figuras 15 e 16).

Objetivos: Estimular a memória e a concentração, estimula a interação grupal e o companheirismo assim como a diversão.

Material: Jogos de Mesa

Observações: É este tipo de atividades que os utentes mais gostam de realizar, pois são jogos que eles jogavam quando eram mais novos ou quando ainda estavam em suas casas.



Figura 15 - Jogo do Dominó
Fonte: Elaboração própria



Figura 16 - Jogo do Bingo
Fonte: Elaboração própria

1.3.2.2. Jogo dos Afetos

Descrição: É um jogo de tabuleiro (como mostra a figura 17), onde, pelo caminho da afetividade são abordadas as seguintes áreas: Autoconhecimento, Autoestima e Autoconfiança; Comunicação, Família, Grupo e Amizade; Criatividade, Imaginação e Brincadeira; Emoções e Sentimentos; Decisões, Escolhas e Resolução de Conflitos. Neste jogo pretende-se, de uma maneira saudável e divertida, ajudar a preparar os caminhos que serão determinantes, na idade das escolhas e decisões, para prevenir os comportamentos de risco.

Objetivos: Fazer com que os idosos reflitam e abordem diversos assuntos que são pedidos ao longo do jogo e desta forma demonstrem alguns sentimentos uns para com os outros, tornando assim a sua ligação mais forte.

Material: Jogo dos Afetos

Observações: Este é um jogo bastante adequado para a faixa etária dos idosos, e que em regra geral os idosos adoram realizar, pois abrem muitas vezes o seu coração uns aos outros criando assim uma forte ligação grupal.



Figura 17 - Jogo dos Afetos
Fonte: Elaboração própria

1.3.2.3. Exercícios/ Jogos de estimulação cognitiva

Descrição: As atividades de estimulação cognitiva são essenciais para qualquer idoso, pois o nosso cérebro também envelhece e para retardar esse processo natural ou evitar certas patologias, devem-se realizar diariamente jogos e exercícios que ajudem nesse sentido (como mostram as figuras 18 e 19).

Para isso realizavam-se diversos de exercícios sensoriais, de memória, de concentração e de coordenação visual para realizar assim uma boa prevenção do envelhecimento cerebral. Alguns exemplos de exercícios encontram-se no anexo III.

Objetivos: Fomentar a retenção de conhecimentos, atos e sensações; estimular e desenvolver a capacidade cognitiva, assim como a memória e concentração e promover um envelhecimento ativo.

Material: Exercícios, jogos de estimulação cognitiva.

Observações: Este tipo de atividades requer muito tempo e dedicação porque em casos de patologias avançadas nesta área, os resultados só aparecem tardiamente.



Figura 18 - Estimulação cognitiva
Fonte: Elaboração própria

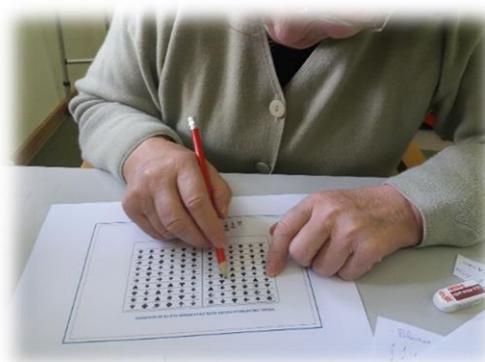


Figura 19 - Coordenação Visual
Fonte: Elaboração própria

1.3.2.4. Jogo do Galo

Descrição: No Jogo do Galo é suposto colocar três elementos alinhados em qualquer direção: horizontal, vertical ou diagonal e impedir que o adversário o faça. Cada jogador joga à vez, pondo o seu sinal (círculo ou cruz) na casa que escolher (como mostra a figura 20). Como estratégia deve-se tentar ir colocando os três elementos de modo a poder ganhar e, ao mesmo tempo, impedir o adversário de alinhar os seus. O jogo termina com a vitória de um dos jogadores ou com um empate.

Objetivos: Estimular a concentração, interação grupal e diversão.

Material: Jogo do Galo, tampas de garrafas, cola, tesoura e folhas de papel.

Observações: Este é um jogo bastante fácil e rápido de se jogar tornando-o assim mais divertido para os idosos; contudo também requer concentração e agilidade para vencer e neste caso, eles gostaram mais de jogar, porque foram os próprios a criar o jogo com material reutilizável.



Figura 20 - Jogo do Galo
Fonte: Elaboração própria

1.3.2.5. Jogo do Telefone Estragado

Descrição: Este é um jogo de estimulação cognitiva em que é pedido aos idosos que se sentem em círculo. Posteriormente um deles começa por dizer uma mensagem em voz baixa ao que está ao lado dele. Este passa a mensagem ou o que pensa ter escutado dessa mensagem, ao idoso seguinte, até a mensagem chegar ao último da mesa. O último idoso

diz a mensagem em voz alta e compara-se com a mensagem inicial, que é revelada pelo idoso que deu início ao jogo.

Objetivos: Estimular o sentido da audição, estimular a concentração e a diversão.

Material: Nenhum

Observações: Este jogo é um pouco complexo na terceira idade, pois muitos deles já têm pouca acuidade auditiva o que dificulta a transmissão da mensagem com sucesso. Contudo com mais calma e várias repetições o jogo é facilmente adaptado para eles, sendo um jogo no qual se divertem muito.

1.3.3. Atividades de Expressão Plástica

Estas atividades visam manter ou melhorar a motricidade manual; promover a criatividade; aumentar a auto-estima; desenvolver o gosto estético: Proporcionam ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, mantendo a tradição ativa, ou seja, nestas atividades os idosos tem a oportunidade de estimular a imaginação e a criatividade através da pintura, colagem, escultura, desenhos, recortes, etc., tendo como vantagens o desenvolvimento da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

1.3.3.1. Construção de Puzzles

Descrição: Os idosos realizaram, eles mesmo puzzles, com os desenhos escolhidos por eles e em grupo construíram esses mesmos puzzles (como mostra a figura 21).

Objetivos: Trabalho em equipa e estimulação da criatividade e concentração.

Material: Desenhos de puzzles, lápis para colorir, tesoura e papel para plastificar.

Observações: Os idosos gostaram muito desta atividade pois ajudou-os muito na concentração.



Figura 21 - Construção de Puzzles
Fonte: Elaboração própria

1.3.3.2. Jogo do Ecoponto

Descrição: Esta atividade começou com a elaboração dos ecopontos na qual os idosos nos ajudaram a pintar as caixas, a recortar palavras e a fazer colagens. Posteriormente, chegou a vez de colocar o lixo nos locais corretos (como mostra a figura 22).

Objetivos: Estimular a capacidade cognitiva e relembrar (e por vezes aprender) para que serve o ecoponto.

Material: Caixas de cartão, cola, tesoura, símbolos do ecoponto, imagens de lixo, papel para plastificar, tintas e pinceis.

Observações: Os idosos gostaram bastante de realizar esta atividade. Foi um trabalho que demorou alguns dias e muitos deles se propunham autonomamente para ajudar, porque desta forma se sentiam úteis ao realizarem um trabalho que lhes vai ser útil também.



Figura 22 – Ecoponto
Fonte: Elaboração própria

1.3.3.3. Elaboração de jarros para enfeitar o refeitório

Descrição: Nesta atividade foi pedido aos idosos que decorassem ao gosto deles os jarros com o auxílio de uma funcionária que teve a ideia. Para decorar os jarros utilizámos material reutilizável (como mostra a figura 23) e posteriormente acrescentaram-se as flores para completar assim os jarros para enfeitar o refeitório.

Objetivos: Trabalho de equipa, boa coordenação motora e promover a motricidade fina.

Material: Jarros, fitas decorativas, botões, cola quente e flores.

Observações: Os idosos adoraram esta atividade pois serviu para decorar e tornar mais alegre um espaço onde passam bastante do seu tempo e ainda ficaram mais orgulhosos sabendo que foram eles que ajudaram a obter o resultado final.



Figura 23 - Enfeitar Jarros

Fonte: Elaboração Própria

1.3.3.4. Festejos do 25 de Abril

Descrição: A elaboração deste dia foi dividida em 5 parte: numa primeira fase os idosos começaram por fazer bolinhas de papel crepe, para de seguida as colarem em forma de cravos; posteriormente nós, estagiárias, recolhemos os testemunhos de cada idoso sobre a sua vivência do 25 de Abril. E assim criamos um cartaz (como se pode ver nas figuras 24 e 25), com os cravos que eles realizaram e os seus testemunhos. A evocação do 25 de Abril foi concluída com a visualização de um filme sobre a temática da revolução e seguidamente realizamos um debate sobre o filme.



Figura 24 - Cartaz do 25 de Abril
Fonte: Elaboração própria

Objetivos: Estimular a motricidade fina, proporcionar momentos de convívio e de experiências e, acima de tudo, relembrar a importância deste dia para os portugueses.

Material: Papel crepe, tesoura, cola, desenhos de cravos, filme com a temática, retroprojektor e pipocas.

Observações: No final deste dia obtivemos um *feedback* bastante positivo dos idosos, os quais gostaram muito de todas as atividades, principalmente da parte em que relatou cada um sobre como tinha vivido o 25 de Abril de 1974.



Figura 25 - Visualização de um filme
Fonte: Elaboração própria

1.3.3.5. Construção de um Cartaz sobre a Vida Saudável

Descrição: A elaboração deste cartaz (como mostra a figura 26), surgiu no decorrer da Semana “Saberes e Sabores” onde se realizaram diversas atividades com a temática da alimentação saudável, desde palestras sobre nutrição, medição de gordura e peso, degustação de diversos alimentos com olhos vendados, e uma atividade de Pinhata. Por isso, de forma a relembrar tudo o que foi realizado nessa semana, elaboramos um cartaz com o auxílio dos idosos, com os vários momentos e um pequeno debate sobre a alimentação saudável e o que futuramente eles se propunham a aplicar nas suas vidas.

Objetivos: Promover momentos de diversão e convívio e estimulação dos cinco sentidos.

Material: Cartolinas, marcadores, tesoura e pioneses.

Observações: Foi uma semana cheia de atividades construtivas e com elevado conhecimento e, a concluir a semana fez-lhes bem recordar cada momento para também lhe poderem, de certa forma, dar mais valor.



Figura 26 - Cartaz sobre Vida Saudável

Fonte: Elaboração própria

1.3.3.6. Livro de Lendas e Contos

Descrição: Esta atividade começou pela recolha de diversas adivinhas, lendas e lengalengas de que os utentes do lar se lembrassem, posteriormente procedeu-se à transcrição e colagem das mesmas em cartões, para que estes pudessem ser queimados no rebordo para dar uma ilusão de papel antigo. Em seguida elaborou-se o “Livro das Lendas e Contos” (como mostra a figura 27), onde se colocaram as lengalengas e outras histórias ditas pelos idosos. Por fim colocaram também a sua marca digital para tornar o trabalho mais enriquecedor.

Objetivos: Relembrar ditados e lendas antigas e promover momentos de convívio e partilha entre o grupo.

Material: Cartão, lengalengas antigas, lendas, tesoura, tintas e pinceis.

Observações: Esta atividade foi a preferida dos idosos porque só foi possível graças à sua sabedoria e à transmissão de conhecimentos antigos que eles tanto gostam de partilhar.



Figura 27 - Construção do Livro "Lendas e Contos"

Fonte: Elaboração Própria

1.3.3.7. Elaboração de Flores para a Árvore

Descrição: Com a chegada do Verão sentiu-se a necessidade de trazer mais elementos que nos relembassem essa estação e daí surgiu a ideia de decorarmos a árvore da sala de convívio com flores. Para isso foi pedido aos idosos que, com o papel crepe, produzissem flores para colocarmos na árvore. Começava-se por recortar o papel em quadrados, a finalizar prendê-los com um fio, de seguida, e moldá-los com o formato de uma flor, a finalizar (como mostra a figura 28).

Objetivos: Estimular a motricidade fina, e a coordenação motora e proporcionar momentos de convívio.

Material: Papel crepe, tesoura e fio de lã.

Observações: Esta atividade deixou o ambiente da sala muito mais alegre o que deixou os idosos com uma disposição muito melhor.



Figura 28 - Elaboração de Flores
Fonte: Elaboração própria

1.3.3.8. Balão dos Sonhos

Descrição: A atividade consiste que, em grupo, os utentes expressem os sonhos que gostariam de ver realizados, permitindo assim um maior conhecimento acerca de cada um deles. Posteriormente foi desenhada uma casa dos sonhos para eles poderem colorir e de seguida cada um deitar o seu sonho para o ver exposto na casa dos sonhos do lar (como mostram as figuras 29 e 30).

Objetivos: Estimular a motricidade fina, estimular a coordenação motora e a partilha de sonhos que muitas vezes não se revelam a ninguém.

Material: Cartolina, marcadores, tintas, tesoura e pioneses.

Observações: O resultado final desta atividade ficou lindo aos olhos dos idosos, pois foi uma atividade que eles adoraram realizar e depois de exposta a casa dos sonhos, foi muito interessante a partilha e a curiosidade no sonho de cada um.



Figura 29 - Elaboração do Balão

Fonte: Elaboração própria



Figura 30 - Balão dos Sonhos

Fonte: Elaboração própria

1.3.3.9. Pintura de flores reutilizáveis

Descrição: Esta atividade surgiu da ideia de decorar os jarros de vidro que eles fizeram para pôr no refeitório, só que para o trabalho ficar completo faltavam as flores; então, com material reutilizável, criamos flores. Começamos por recortar “copinhos” em caixas de ovos para dar forma à flor, de seguida recortámos esse cartão em forma de flores e posteriormente pintámos com as cores do agrado dos idosos (como mostra a figura 31). A concluir colocámos as flores em paus de espetadas e dispusemos nos jarros.

Objetivos: Estimular a motricidade fina, desenvolver a criatividade e proporcionar momentos de convívio.

Material: Tintas, pinceis, caixas de ovos, tesoura e paus de espetadas.

Observações: Esta atividade durou vários dias, pois era complexa e cheia de passos, mas o resultado final nas mesas do refeitório valeu todo o esforço que eles tiveram, para os idosos, sendo um orgulho para eles realizar esta atividade.



Figura 31 - Pintura das Flores

Fonte: Elaboração própria

1.3.3.10. Labirinto

Descrição: Esta atividade consiste em recortar esferovite da forma de um retângulo e, de seguida, com diversos blocos de esferovite forma-se um labirinto. Depois de estar tudo com a forma exata começamos a colar, para que de seguida se possa começar a pintar (como mostra a figura 32). Quando estiver finalizado é só colocar uma bola e conseguir realizar o labirinto.

Objetivos: Estimular a capacidade cognitiva como a concentração, estimular a capacidade físico-motora e a boa coordenação dos membros superiores.

Material: Esferovite, tesoura, tintas, pinceis e bola.

Observações: Esta atividade surge no âmbito da reabilitação cognitiva e sensorial, para que mais tarde este exercício possa ser inserido num plano de treino de reabilitação cognitiva.



Figura 32 - Elaboração do Labirinto

Fonte: Elaboração própria

1.3.4. Atividades Lúdicas

As atividades lúdicas têm por objetivo divertir as pessoas e o grupo, promover o convívio; divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Assim, procuram-se momentos de divertimento e lazer para os utentes através de visualização de filmes, de jogos propostos e jogos tradicionais, e utiliza-se a música como forma de expressão, de divertimento e de interação.

1.3.4.1. Comemoração dos aniversários

Descrição: No final de cada mês comemora-se o aniversário de todos utentes que realizaram nesse mês o seu aniversário. De qualquer modo, no dia do aniversário de cada idoso o mesmo tem um miminho especial, de aniversário a bolo e respetiva canção de parabéns, assim como um beijinho de cada membro do lar, para tornar o dia especial para quem o comemora (como mostra a figura 33).

Objetivos: Fazer com que o aniversariante se sinta especial e acarinhado por todos os elementos do lar, estimular momentos de diversão e convívio.

Material: Bolo e velas.



Figura 33 - Comemorações dos Aniversários

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.2. Sessão de Cinema

Descrição: Visualização de um filme à escolha do utente, com a nossa ajuda. Para acompanhar tiveram direito a pipocas (como mostra a figura 34). No fim do filme existe sempre um diálogo sobre o mesmo e debate de alguns aspetos importantes do filme.

Objetivos: Diversão, interação grupal e aprendizagem através do conteúdo do filme.

Material: Filme, retroprojeter, pipocas e folhas de jornal.

Observações: Os idosos adoravam ver filmes pois eram sempre do agrado deles e ao longo da sessão tinham direito a pipocas que eles tanto gostam. No fim o debate sobre o filme era sempre interessante pois cada um exponha a sua opinião sobre o filme e o que aprendeu ou que mensagem tinha retido.



Figura 34 - Sessão de Cinema

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.3. Confeção de Bolos em Grupo

Descrição: A culinária era uma tarefa muito realizada pelos utentes em suas casas e que não pode ser desperdiçada quando são institucionalizados; como tal, todos os meses era feito um bolo pelo utentes que queriam participar para, de segunda, se realizar um convívio entre todos. Para isso a cozinheira disponibilizava-nos os ingredientes e depois era só confeccionar, sendo entregue uma tarefa a cada participante (como mostra a figura 35) e no fim era só saborear.

Objetivos: Não perder as tarefas de vida diária que os utentes tinham em suas casas e estabelecer um momento de diversão e convívio.

Material: Ingredientes do bolo escolhido e utensílios de cozinha.

Observações: Esta atividade normalmente tem bastantes participantes, pois não requer esforço nenhum; só diversão e momentos de partilha.



Figura 35 - Confeção de um bolo

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.4. Festa do Senhor dos Esquecidos

Descrição: A festa do Senhor dos Esquecidos é a festa da aldeia na qual os utentes do lar também participam nas atividades, começando o dia por ir à missa da festa. De seguida recebem um almoço mais especial do lar e no final do dia os habitantes da aldeia passam pelo lar, levando músicas de forma a realizar um bailarico, para passarem um momento de alegria (como mostra a figura 36).

Objetivos: Estabelecer o convívio e diversão entre os utentes do lar e os habitantes da aldeia.



Figura 36 - Comemorações do Senhor dos Esquecidos

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.5. Rancho no Lar

Descrição: Nesta atividade os utentes do lar foram presenteados por um elemento do antigo rancho da aldeia. Esta senhora partilhou com eles algumas músicas e danças da época do rancho (como mostra a figura 37), e este momento teve a ajuda dos elementos do CAO com o apoio de instrumentos musicais para tornar um ambiente mais alegre. Entre todos, cantamos as músicas e divertimo-nos muito.

Objetivos: Estabelecer um momento de partilha de um costume que se perdeu, infelizmente, e estabelecer um momento de diversão e convívio entre todos.

Material: Músicas do rancho e instrumentos musicais.

Observações: Os utentes do lar adoraram esta surpresa organizada pela instituição, pois o rancho traz-lhes muitas recordações, tornando esta tarde muito agradável para todos.



Figura 37 - Rancho no Lar

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.6. Palestra da PSP

Descrição: A atividade pretende sensibilizar os idosos a adquirirem medidas de prevenção e proteção relacionadas com a sua segurança e a dos seus bens. No final da palestra houve a participação dos cães da polícia (como mostra a figura 38) que foi um momento muito apreciado por todos.

Objetivos: Alertar os utentes para os perigos de roubo e outros, conceber um momento informativo para eles e estabelecer um momento de convívio entre todos.

Observações: Esta atividade foi do interesse dos idosos pois abordaram-se temas bastante interessantes para a terceira idade e no fim tiveram a experiência de visualizar os cães da polícia em ação nos seus trabalhos.



Figura 38 - PSP no Lar

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.7. Renda

Descrição: Nesta atividade os utentes do lar tinham que nos transmitir alguns dos conhecimentos que possuíam e o ensinamento mais escolhido por eles (pelas senhoras, nomeadamente) foi a renda, por isso durante uma tarde estabelecemos um momento de partilha, aprendendo a fazer renda (como mostra a figura 39).

Objetivos: Estabelecer uma troca de conhecimentos entre duas gerações, criando assim momentos de diversão e convívio.

Material: Linha e agulha.

Observações: Foi uma atividade muito construtiva e do qual gostaram muito pois tiveram a oportunidade de ensinar aos mais novos um costume tão antigo e tão bonito.



Figura 39 - Idosa ensina estagiária a fazer renda

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.8. Festa do S. João

Descrição: Para comemorar os Santos Populares realizou-se um convívio intergeracional (como mostra a figura 40), onde participaram crianças, pessoas com deficiência e idosos. Logo de manhã fomos decorar o recinto a festa, à hora de almoço houve convívio entre todos, com uma sardinhada e ao longo da tarde houve diversas atividades, como música, jogos tradicionais, dança e partilha de ofertas.

Objetivos: Estabelecer momentos de diversão e convívio.

Observações: A vida só faz sentido quando vivida e vivenciada a cada momento. O encontro entre gerações é das mais belas sensações de engrandecimento pessoal, quer para jovens, quer para os mais velhos. A aprendizagem, a importância do eu, do “tu” e do “nós” no mesmo espaço e tempo é, sem dúvida, o sentido mais puro de passagem de testemunho e de entrega do ser humano.



Figura 40 - Comemoração dos Santos Populares

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.9. Jogo de Portugal

Descrição: Neste dia não podíamos deixar de apoiar a Seleção Portuguesa e para isso os funcionários trouxeram cachecóis da seleção e bandeiras; desta forma os idosos mostraram o apoio à seleção (como mostra a figura 41) e todos juntos vimos o jogo torcendo por um resultado vencedor nacional. No fim, Portugal ganhou e por isso comemoramos todos.



Figura 41 - Apoio à Seleção Portuguesa

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.10. Plantação de Árvores

Descrição: Esta atividade surgiu devido aos grandes incêndios que houve na zona de vale de Estrela no ano passado e em anos anteriores e, para ajudar na reflorestação, a ADM Estrela participou na plantação de árvores. Os utentes do lar ajudaram a plantar algumas delas, assim para a melhoria do meio ambiente (como mostra a figura 42).



Figura 42 - Plantação de Árvores

Fonte: Elaboração própria

1.3.4.11. Dia da Mulher

Descrição: Não se podia deixar este dia passar em branco e para isso durante o Dia da Mulher realizaram-se diversas atividades. Durante a manhã houve sessão de cinema sobre a temática, sendo que o filme escolhido foi o “Sorriso da Mona Lisa”, de seguida houve um pequeno debate sobre o filme e a referência a toda a luta que as mulheres tiveram para conseguirem a igualdade de direitos. À tarde a instituição ofereceu uma flor com uma mensagem de homenagem a cada mulher e os utentes (senhores) ofereceram também uma flor a cada funcionário do lar. No fim do dia houve um bailarico de forma a comemorar este grande dia. Posteriormente colocou-se na sala a foto de todas as utentes do lar (como mostra a figura 43).



Figura 43 - Dia da Mulher

Fonte: Site da ADM Estrela

1.3.5. Outras Atividades

1.3.5.1. Dia da Beleza

Descrição: Nestes dias em que realizamos o dia da beleza as senhoras do lar receberam especial atenção, com direito a muitos miminhos, entre os quais pintavam as unhas (como mostra a figura 44) e depilação.

Objetivos: Promover a autoestima, proporcionar novas experiências tanto a nível físico como psicológico, pois através da mudança visual conseguimos mudar também o seu interior, de forma a gostarem mais dela próprias.

Material: Vernizes, acetona, cera, algodão e creme.

Observações: Especialmente neste dia as utentes do lar ganhavam uma nova energia, sentiam-se mais bonitas, vaidosas, transparecendo isso para o resto grupo deixando toda a gente mais feliz.



Figura 44 - Dia da Beleza

Fonte: Elaboração própria

1.3.5.2. Tarefas de necessidades básicas ao idoso

No decorrer do estágio também desenvolvi as minhas competências sob orientação de profissionais de saúde com formação superior, de forma a auxiliar na prestação de cuidados de saúde aos utentes, na limpeza, na higienização, transporte de roupas, materiais e equipamentos, na limpeza e higienização dos espaços.

- **Levante do utente para o banho no duche**

O levante do utente para a cadeira sanitária era um processo que se executava logo de manhã para os utentes serem levados para o banho. Primeiramente com todo o cuidado retirávamos a roupa e a fralda, depois com muita cautela sentávamos o utente na cadeira e esta era levada para o duche, onde lavávamos inicialmente a cabeça e posteriormente o corpo, seguidamente secávamo-la, aplicávamos creme hidratante, a fralda e a roupinha lavada. Finalmente era levada para a salinha onde aguardava o pequeno-almoço.

- **Muda de fraldas**

Normalmente, um utente que usa fraldas necessita de ajuda para trocar a mesma, sendo assim é importante que estejamos sempre preparados, principalmente se o mesmo estiver acamado.

Devemos antes de começar o procedimento reunir o material necessário, neste caso é o saco do lixo, fralda limpa e material de higiene, depois colocamos o doente no leito, descolamos a fita adesiva da fralda e dobra-se para dentro de forma a que quando for posicionado em decúbito lateral essa aba fique por baixo. Posiciona-se delicadamente o utente para esse lado e descola-se a outra fita adesiva que se encontra do lado oposto e após esse procedimento podemos retirar a fralda suja por trás. Antes de colocarmos uma fralda limpa, deve-se limpar bem a zona com água e sabão, em seguida procedemos à higiene da região genital e secamos muito bem. Depois aplicamos o creme hidratante e colocamos a fralda limpa e colamos as fitas adesivas da fralda de modo a que o utente se sinta confortável.

- **Alimentação aos utentes**

Nas refeições, havia utentes dependentes aos quais tinha de dar a alimentação e incentivá-los a abrir a boca porque alguns não queriam comer, mas também tinha utentes independentes e a esses era só preciso auxiliá-los naquilo que precisassem.

- **Fazer a cama com a utente deitada e sem utente deitada**

Primeiramente era retirada toda a roupa da cama incluindo a colcha, o cobertor e o lençol de cima), depois a utente era colocada em posição lateral e tirávamos o lençol do lado em que a utente se encontra de costas, logo de seguida colocamos o lençol e o resguardo limpos depois virávamos a doente para a posição lateral igualmente e puxamos o resto do lençol e o resguardo, em seguida colocamos a utente em decúbito dorsal e terminamos de fazer a cama.

- **Convívio com as utentes nas salas de atividades**

O lar tinha uma sala para se estar e se distrair, apesar de haver utentes que conseguiam passar horas e horas a olhar simplesmente para algo. Nessas salas fazíamos jogos que “obrigassem” as utentes a mexerem-se, a levantarem-se, ou a simplesmente sorrir e brincar; dedicávamos algum tempo a falar com eles e a ouvi-los – pode parecer simples mas para os idosos significa muito.

- **Recolha, separação e manuseamento de sacos de lixo contaminados**

Em cada quarto existe sempre um saco para os sujios onde se coloca o lixo normal. Manuseamos cuidadosamente os sacos, bem fechados, e levamo-los para a zona dos sujios onde depois serão levados para locais próprios de desinfeção ou lixeiras.

- **Limpeza de superfícies e espaços sujios**

É essencial desinfetar e limpar as superfícies e espaços sujios com os produtos e desinfetantes adequados para cada superfície. Para isso existem as limpezas diárias à instituição.

1.3.5.3. Atividades de Vida Diárias (AVD’S)

Descrição: Os utentes do lar todos os dias participam nas tarefas de vida diária do lar, como descascar e partir legumes, estender roupa, fazer as suas camas e ajudar no que é preciso e está dentro das possibilidades deles. Ou até mesmo realizar tarefas que a suas profissões lhes transmitiram (como mostra a figura 45). São mesmo eles que fazem questão de ajudar e querer fazer pois ajuda a não perder a agilidade e o contacto com, as atividades faziam.

Objetivos: Este tipo de iniciativas faz-lhes muito bem porque sentem-se úteis e não perdem o costume de realizar as atividades que a realizavam antes de serem institucionalizados, o que faz com que se sintam mais felizes.



Figura 45 - Utente corta cabelo a idosa
Fonte: Elaboração própria

1.3.5.4. Ida ao Dentista

Descrição: Uma das tarefas que realizava na instituição era o auxílio no transporte dos utentes a consultas e, para isso, eu e outro funcionário levamos uma utente ao dentista, acompanhando no que necessitasse. Esta utente já não se movia sozinha, tem o auxílio da cadeira de rodas e, nós realizávamos o transporte para os diversos espaços.

1.3.5.5. Convívios na Varanda

Descrição: Nos dias de mais calor os utentes deslocavam-se até à varanda do lar para desfrutar do sol e do bom tempo pois os utentes que são institucionalizados muitas vezes perdem o contacto com o exterior principalmente os mais debilitados. Contudo no lar fazia-se questão que todos fossem para o exterior, pois nesta idade também é importante apanhar sol (vitamina D) e ar puro. Na varanda havia sempre momentos de diversão, partilha de vivências e convívio entre todos (como mostra a figura 46).



Figura 46 - Convívio na varanda

Fonte: Elaboração própria

1.3.5.6. Entregas do almoço aos utentes do SAD

Descrição: A ADM Estrela tem, como já foi referido, a valência do Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD). Dentro das diversas atividades que compõem este serviço, eu participei algumas vezes na entrega dos almoços aos utentes do SAD, entregando os almoços porta a porta, perguntarando se necessitavam de alguma tarefa realizada e, o que é mais importante para os idosos, conversar, estabelecer contacto com eles, pois para pessoas que passam tanto tempo sozinhas é importante saberem que alguém se preocupa com ela. Foi uma experiência inesquecível, que me permitiu perceber a importância deste serviço para esta população.

Reflexão Final

O relatório de estágio descreve as atividades por mim desenvolvidas ao longo dos quadros meses de estágio, no qual pude aplicar na prática alguns dos conhecimentos adquiridos na parte teórica do curso Tesp em Gerontologia, tais como as unidades curriculares de expressão plástica, animação de idosos, entre outras.

Os conhecimentos que mais me facilitaram a atuação no decorrer das atividades propostas na resposta social Lar S. Silvestre foram, porém, aqueles mais práticos desenvolvidos ao longo do curso.

Pude constatar que a intervenção de um técnico de gerontologia no contexto institucional remete para algo bastante desafiador e complexo, e esta é uma função fundamental para proporcionar aos idosos um bom envelhecimento ativo.

Ao longo do estágio, pude pôr em prática as diversas técnicas que aprendi de forma a contribuir para o bom funcionamento e desenvolvimento das atividades, demonstrando assim a importância do técnico de gerontologia.

É certo que também senti diversas dificuldades, tais como adaptar-me às diferentes personalidades de cada idoso, ou à rotina de trabalho já implementada na instituição. Contudo, as dificuldades que existiram durante um primeiro momento, rapidamente foram ultrapassadas.

Para perceber a melhor forma de atuação com o público com quem ia trabalhar resolvi avaliar as suas características e necessidades através de uma observação inicial (inquérito).

Todo o trabalho que se seguiu e que realizei foi bastante enriquecedor para a minha evolução quer a nível profissional, quer a pessoal.

Tive a sorte de o grupo sénior com que trabalhei manifestar bastante interesse em todas as atividades realizadas, por isso afirmo que houve um resultado muito positivo na concretização deste estágio.

Contudo no decurso do estágio também senti bastantes dificuldades, pois tudo era novo e não estava habituada aquela rotina, sendo que todos esses obstáculos foram superados devido ao apoio que obtido dos profissionais com que trabalhei.

Contudo, a melhor parte deste estágio foi mesmo a relação que consegui criar com os utentes do Lar S. Silvestre pois não interagi com eles só em atividades formais, mas também em atividades do dia-a-dia, atividades de necessidades básicas e atividades de animação, criando assim fortes laços de amizade. Sendo que todos os objetivos estabelecidos inicialmente foram cumpridos com sucesso no decorrer do estágio.

Bibliografia

Ander- Egg, E. (1991). *Metodologia y practica del animación sociocultural*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.

Ander- Egg, E. (2006). *El léxico del animador*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.

Ander-Egg, E. (2001). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.

Barbosa, F. (2006). *Tempo livre, tempo de anima*. Chaves: APAP.

Cardoso, M. (2000). *O Cuidar em Gerontologia uma análise etnográfica da prática dos enfermeiros*. Porto, Universidade do Porto.

Decreto-Lei, nº43/2004 (5 de abril de 2018).

Paúl, C. e Ribeiro O.; (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Lisboa: Lidel.

Regulamento Interno da ADM-Estrela (3 de Maio de 2018).

Webgrafia

ADM Estrela: http://www.admestrela.pt/resposta-social_lar.asp (3 de Maio de 2018).

Azevedo, M., & OMS (2002). <https://www.aterceiraidade.net/doencas-terceira-idade/>
(15 de Março de 2018).

Ballesteros (2009), F. (7 de junho de 2018). Obtido de Determinantes do Envelhecimento Ativo:
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6797/1/ENVELHECIMENTO%20ACTIVO.pdf>

(Elizasu, 2001: p. 13). (16 de maio de 2018). Obtido de Animação na Terceira Idade:
<http://animacaoterceiraidade.blogspot.com/>

Encarnação, F., & Kasch e Leal. (17 de abril de 2018). Obtido de Terceira Idade:
<file:///C:/Users/Sofia/Downloads/1099-4226-1-PB.pdf>

Enquadramento Geográfico Vale de Estrela:
<http://www.patrimoniocultural.gov.pt/media/uploads/trabalhosdearqueologia/50/5.pdf> . (22 de maio de 2018).

Erminda, & Carneiro, C. (14 de março de 2018). Obtido de Conceito de Envelhecimento:
file:///C:/Users/Sofia/Downloads/Dissertacao_-_Camila_Carneiro.pdf

Filho, J. (20 de abril de 2018). Obtido de Envelhecimento Ativo:
<https://even3storage.blob.core.windows.net/anais/42149.pdf>

Gerontologia: <https://vascofernandes.wordpress.com/gerontologia/> (13 de Abril de 2018).

Litvoc, J., & Barreto, S. (26 de abril de 2018). Obtido de Patologias do Envelhecimento:
<http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n9/28.pdf>

Metchnikoff , É., & Martin, I. (10 de março de 2018). Obtido de Conceito de Gerontologia: <https://www.ideg.pt/definicao-de-gerontologia/>

OMS (2002). (9 de março de 2018). Obtido de Envelhecimento Ativo:
<https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/saude-do-idoso.aspx>

OMS, 1991. (5 de abril de 2018). Obtido de Qualidade de Vida:
<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/770/1/Qualidade%20de%20vida%20e%20sa%C3%BAde.pdf>

Pilares do Envelhecimento Ativo:
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>. (14 de março de 2018).

Pinto (2012), D., & Apelles (2011). (11 de abril de 2018). Obtido de Respostas Sociais :
<https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/3037/1/Respostas%20Sociais%20para%20Idosos%20em%20Portugal.pdf>

Pordata:

<https://www.pordata.pt/Subtema/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+Residente-214>. (22 de Março de 2018).

Qualidade de Vida: <https://www.aterceiraidade.net/envelhecimento-com-qualidade-de-vida/>. (2 de Maio de 2018).

Ribeiro: <http://terceiraidadenarede.blogspot.com/2010/11/doencas-na-terceira-idade-quais-sao-as.html> Ribeiro (1995). (9 de Abril de 2018).

Saúde e Medicina: <https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/doencas-proprias-da-terceira-idade> (12 de Abril de 2018).

Segurança Social. (7 de Março de 2016). Obtido de Idosos: <http://www.seg-social.pt/idosos>

Sepúlveda, D. (3 de maio de 2018). Obtido de Doenças mais comuns na Terceira Idade:
<https://blog.stannah.pt/vida-saudavel/as-9-doencas-mais-comuns-nos-idosos/>

Anexos

Listagem de Anexos

Anexo I – Plano de estágio

Anexo II – Decreto-Lei

Anexo III – Atividade de Estimulação Cognitiva

Anexo IV – Horário das Atividades Semanais

Anexo V – Entrevista sobre Cuidados de Saúde

Anexo VI – Declaração para uso de fotos

Anexo I- Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.04
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico.		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH		
Tipologia do Estágio/Ensino Clínico: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
Estudante: <u>Amã Sofia Pereira Taveira</u>		N.º <u>5008938</u>
Docente orientador(a): _____		
Supervisor(a): <u>Maria Sofia Domingos Xavier</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
<p>No decorrer do estágio na ADM Estrela - Ass. Social e Desenvolvimento, com duração de 750h, irei realizar diversas atividades com os utentes do acú S. Silvestre e do Centro do Dia, de forma a promover o envelhecimento ativo.</p> <p>As atividades a realizar no estágio irão ter as seguintes propostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a reabilitação e mobilidade dos idosos; animação e oficinas artísticas; apoio nas atividades de vida diária; saúde e bem estar; promoção da saúde; participação de comemorações e/ou festas promovidas pela instituição; proporcionar sessões de cinema com debate temáticas; apoio nas massagens terapêuticas e treino de mobilidade; programas de prevenção e reabilitação psicomotora; comemorações das aniversários dos utentes do acú e Centro do Dia; atividades artísticas, plásticas; atividades intergeracionais; jogos tradicionais; passeios ao ar livre; atividades de vida diária e de lazer; auxílio nas higienizações e banho aos utentes e auxílio nas alimentações. 		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante _____ Data: _____ (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) _____ Data: _____ (assinatura)	O(A) Supervisor(a) _____ Data: _____  (assinatura e Carimbo de Entidade)

Anexo II – Decreto-Lei

Diário da República, 2.ª série — N.º 13 — 20 de janeiro de 2016

2105

Unidade curricular (1)	Área de educação e formação (2)	Componente de formação (3)	Ano curricular (4)	Duração (5)	Horas de contacto (6)	Das quais de aplicação (7)	Outras horas de trabalho (8)	Das quais correspondem apenas ao estágio (8.1) (8.1)	Horas de trabalho totais (9) = (6) + (8)	Créditos (10)
Madeira e Derivados	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica	1.º ano	Semestral ...	65	39	94		159	6
Sistemas Construtivos em Mobiliário.	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica	1.º ano	Semestral ...	52	52	81		133	5
Desenho III	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica	2.º ano	Semestral ...	78	52	108		186	7
Design Industrial	214 — Design	Técnica	2.º ano	Semestral ...	65	39	94		159	6
Laboratórios de Tecnologia do Mobiliário.	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica	2.º ano	Semestral ...	52	52	81		133	5
Materiais Auxiliares e Acessórios.	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica	2.º ano	Semestral ...	65	39	94		159	6
Tecnologia dos Acabamentos	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica	2.º ano	Semestral ...	65	39	94		159	6
Estágio	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Em contexto de trabalho.	2.º ano	Semestral ...			795	600	795	30
<i>Total</i>					975	494	2208	600	3 183	120

Na coluna (2) indica-se a área de educação e formação de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

Na coluna (3) indica-se a componente de formação de acordo com o constante no artigo 13.º e seguintes do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.

Na coluna (6) indicam-se as horas de contacto, de acordo com a definição constante do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (7) indicam-se as horas de aplicação de acordo com o disposto no artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.

Na coluna (8) indicam-se as outras horas de trabalho de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (8.1) indica-se o número de horas dedicadas ao estágio.

Na coluna (9) indicam-se as horas de trabalho totais de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (10) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

209248795

Aviso n.º 559/2016

Publica-se, nos termos do n.º 2 do 21.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, que, por meu despacho de 15 de abril de 2015, proferido ao abrigo do n.º 1 do referido artigo do mesmo diploma legal, foi registada, nos termos do anexo ao presente aviso, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Gerontologia pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Escola Superior de Saúde da Guarda do Instituto Politécnico da Guarda.

5 de janeiro de 2016. — O Diretor-Geral do Ensino Superior,
Prof. Doutor João Queiroz.

ANEXO

1 — Instituição de ensino superior: Instituto Politécnico da Guarda — Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Escola Superior de Saúde da Guarda.

2 — Curso técnico superior profissional: T096 — Gerontologia.

3 — Número de registo: R/Cr 33/2015.

4 — Área de educação e formação: 762 — Trabalho Social e Orientação.

5 — Perfil profissional:

5.1 — Descrição geral:

Contribuir para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional, proteção e assistência social bem como participar ou coordenar os serviços de gestão dos equipamentos de apoio a esta população.

5.2 — Atividades principais:

- Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Assegurar as necessidades fisiológicas básicas da pessoa idosa;
- Conceber e desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;
- Conceber e desenvolver projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras;
- Acompanhar e prestar apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;
- Atuar em conformidade com as normas da instituição, de ética e deontologia;
- Organizar espaços, planejar e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;
- Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.

6 — Referencial de competências:

6.1 — Conhecimentos:

- Conhecimentos fundamentais dos impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento na sociedade;
- Conhecimento fundamentais de língua materna e de língua estrangeira;
- Conhecimentos abrangentes das potencialidades dos sistemas informáticos e das plataformas digitais que possibilitem uma ação profissional integrada e participada;

Anexo II – Continuação

2106

Diário da República, 2.ª série — N.º 13 — 20 de janeiro de 2016

d) Conhecimentos especializados de ferramentas pedagógicas relevantes para a conceção e implementação de métodos e de técnicas dirigidas à promoção de comportamentos saudáveis;

e) Conhecimentos fundamentais de apoio psicossocial à pessoa idosa;

f) Conhecimentos especializados de materiais e de espaços físicos específicos para prática lúdico-desportiva adaptada às necessidades da mobilidade da pessoa idosa;

g) Conhecimentos fundamentais dos princípios gerais de ética e de deontologia aplicados aos contextos de intervenção à pessoa idosa;

h) Conhecimento fundamentais do papel individual e societal nos estilos de vida, quanto à sua influência na saúde da pessoa idosa;

i) Conhecimentos especializados de saberes de cariz científico, técnico, pedagógico e ético, essenciais na intervenção bio, psico e socio-pedagógica com e para a pessoa idosa;

j) Conhecimentos fundamentais das formas de comunicar informação, ideias e problemas a especialistas e à pessoa idosa, família, comunidade, organizações e instituições com quem desenvolvem a intervenção.

6.2 — Aptidões:

a) Identificar, selecionar e analisar indicadores estatísticos da realidade demográfica do envelhecimento à escala regional e nacional;

b) Propor a reorganização de espaços, criar um sistema administrativo e fazer planeamento de acordo com os recursos físicos e humanos existentes;

c) Adequar os recursos humanos e materiais às necessidades do grupo com o qual está a trabalhar;

d) Aplicar técnicas diferenciadas de comunicação;

e) Promover o envelhecimento ativo da população idosa;

f) Colaborar com equipas multidisciplinares na promoção da saúde;

g) Selecionar as metodologias e as técnicas apropriadas aos contextos e públicos-alvo;

h) Utilizar plataformas digitais que fomentem a integração e as dinâmicas de grupo;

i) Planear e acompanhar atividades de desenvolvimento pessoal e social para a pessoa idosa;

j) Produzir e apresentar relatórios técnicos.

6.3 — Atitudes:

a) Demonstrar capacidade de aprendizagem contínua;

b) Demonstrar capacidades de comunicação e de estabelecer relações com os clientes, fornecedores e outros prestadores de serviços;

c) Demonstrar capacidade de trabalhar em equipa;

d) Demonstrar capacidade de gerir as prioridades com flexibilidade na gestão do tempo;

e) Demonstrar capacidade de resolução de problemas;

f) Demonstrar capacidade de liderança;

g) Demonstrar positividade e proatividade;

h) Demonstrar autonomia na tomada de decisão;

i) Demonstrar capacidades de negociação, de relacionamento interpessoal, de gestão de conflitos e de motivação;

j) Adaptar a linguagem às características dos interlocutores.

7 — Estrutura curricular:

Área de educação e formação	Créditos	% do total de créditos
762 — Trabalho Social e Orientação	60,5	50
311 — Psicologia	9,5	8
222 — Línguas e Literaturas Estrangeiras	4,5	4
223 — Língua e Literatura Materna	4,5	4
314 — Economia	4,5	4
380 — Direito	4,5	4
421 — Biologia e Bioquímica	4,5	4
443 — Ciências da Terra	4,5	4
482 — Informática na Ótica do Utilizador	4,5	4
862 — Segurança e Higiene no Trabalho	4,5	4
729 — Saúde — Programas Não Classificados		
Noutra Área de Formação	5	4
345 — Gestão e Administração	3	3
346 — Secretariado e Trabalho Administrativo	3	3
726 — Terapia e Reabilitação	3	3
Total	120	100

8 — Área relevante para o ingresso no curso (n.º 4 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março); Português.

9 — Localidades, instalações e número máximo de alunos:

Localidade	Instalações	Número máximo para cada admissão de novos alunos	Número máximo de alunos inscritos em simultâneo
Guarda	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda.	30	70

10 — Ano letivo em que pode ser iniciada a ministração do curso: 2015-2016.

11 — Plano de estudos:

Unidade curricular	Área de educação e formação	Componente de formação	Ano curricular	Duração	Horas de contacto	Das quais de aplicação	Outras horas de trabalho	Horas de trabalho totais	Créditos
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)=(6)+(8)	(10)
Biologia do Envelhecimento	421 — Biologia e Bioquímica	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Empreendedorismo Social	345 — Gestão e Administração	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	30		45	75	3
Língua Estrangeira (Espanhol, Francês e Inglês)	222 — Línguas e Literaturas Estrangeiras	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Língua Portuguesa	223 — Língua e Literatura Materna	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Psicologia do Desenvolvimento	311 — Psicologia	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Tecnologias da Informação e Comunicação	482 — Informática na Ótica do Utilizador	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Ambiente Natural e Dinâmicas Demográficas	443 — Ciências da Terra	Técnica	1.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5
Animação de Idosos	762 — Trabalho Social e Orientação	Técnica	1.º ano	Semestral . . .	105	82,5	50	237,5	9,5
Direito e Gerontologia	380 — Direito	Técnica	1.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5
Noções Básicas de Cuidados de Saúde à Pessoa Idosa	729 — Saúde — Programas Não Classificados Noutra Área de Formação	Técnica	1.º ano	Semestral . . .	60	50	65	125	5
Políticas e Apoios Sociais ao Idoso	762 — Trabalho Social e Orientação	Técnica	1.º ano	Semestral . . .	90	52,5	110	200	8
Técnicas e Estratégias de Atendimento	346 — Secretariado e Trabalho Administrativo	Técnica	1.º ano	Semestral . . .	30	22,5	45	75	3
Educação, Saúde e Envelhecimento	762 — Trabalho Social e Orientação	Técnica	2.º ano	Semestral . . .	75	52,5	87,5	162,5	6,5
Gestão e Economia da Saúde	314 — Economia	Técnica	2.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5
Higiene e Segurança em Instituições de apoio a Idosos	862 — Segurança e Higiene no Trabalho	Técnica	2.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5

Anexo II – Continuação

Diário da República, 2.ª série — N.º 13 — 20 de janeiro de 2016

2107

Unidade curricular	Área de educação e formação	Componente de formação	Ano curricular	Duração	Horas de contacto	Das quais de aplicação	Outras horas de trabalho	Horas de trabalho totais	Créditos
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)+(6)+(8)	(10)
Práticas Gímnicas e Lúdicas Aplicadas ao Idoso.	762 — Trabalho Social e Orientação.	Técnica.	2.º ano	Semestral ...	75	52,5	87,5	162,5	6,5
Promoção da Mobilidade no Idoso.	726 — Terapia e Reabilitação	Técnica.	2.º ano	Semestral ...	30	22,5	45	75	3
Psicologia Social do Envelhecimento.	311 — Psicologia.	Técnica.	2.º ano	Semestral ...	60	50	65	125	5
Estágio	762 — Trabalho Social e Orientação.	Em contexto de trabalho.	2.º ano	Semestral ...			750	750	30
<i>Total</i>					960	535	1 957,5	3 000	120

Na coluna (2) indica-se a área de educação e formação de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.
 Na coluna (3) indica-se a componente de formação de acordo com o constante no artigo 13.º e seguintes do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.
 Na coluna (6) indicam-se as horas de contacto, de acordo com a definição constante do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.
 Na coluna (7) indicam-se as horas de aplicação de acordo com o disposto no artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.
 Na coluna (8) indicam-se as outras horas de trabalho de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.
 Na coluna (9) indicam-se as horas de trabalho totais de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.
 Na coluna (10) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

209248827

Aviso n.º 560/2016

Publica-se, nos termos do n.º 2 do 21.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, que, por meu despacho de 25 de março de 2015, proferido ao abrigo do n.º 1 do referido artigo do mesmo diploma legal, foi registada, nos termos do anexo ao presente aviso, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Repórter de Som e Imagem pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

5 de janeiro de 2016. — O Diretor-Geral do Ensino Superior,
 Prof. Doutor João Queiroz.

ANEXO

1 — Instituição de ensino superior: Instituto Politécnico da Guarda — Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.
 2 — Curso técnico superior profissional: T086 — Repórter de Som e Imagem.
 3 — Número de registo: R/Cr 15/2015.
 4 — Área de educação e formação: 213 — Audiovisuais e Produção dos *Media*.
 5 — Perfil profissional:
 5.1 — Descrição geral:

Gerir e executar processos de captação e de edição de som e imagem fixa e em movimento, utilizando tecnologia e *software* adequados, e criar conteúdos fotográficos, audiovisuais e multimédia coerentes.

5.2 — Atividades principais:

a) Planear sessões e trabalhos fotográficos, de acordo com a sua finalidade;
 b) Planear produções de áudio;
 c) Gerir produções de vídeo, consoante o seu fim;
 d) Registrar imagens através de câmaras fotográficas, tendo em conta as especificidades técnicas e estéticas da fotografia;
 e) Registrar áudio de acordo com as capacidades e características técnicas dos diferentes recursos;
 f) Elaborar conteúdos através da captura de vídeo por câmaras fotográficas digitais e câmaras de vídeo, tendo em conta as especificidades técnicas e estéticas da imagem e do som;
 g) Selecionar o *software* adequado para uma correta edição de imagem;
 h) Aplicar sistemas digitais de edição áudio;
 i) Aplicar sistemas digitais de edição de vídeo não linear;
 j) Operar câmara de vídeo em interiores e exteriores;
 k) Aplicar soluções para o registo e arquivo digital de som e de imagem;
 l) Coordenar e realizar eventos com luz, imagem e som;
 m) Gerir conteúdos de audiovisual e multimédia;

n) Gerir e realizar conteúdos audiovisuais, jornalísticos e multimédia para vários suportes;
 o) Coordenar multiplataformas de difusão de conteúdos fotográficos, audiovisuais e multimédia;
 p) Desenvolver projetos de empreendedorismo em multimédia.

6 — Referencial de competências:

6.1 — Conhecimentos:

a) Conhecimentos abrangentes sobre a teoria da imagem;
 b) Conhecimentos abrangentes sobre linguagem audiovisual;
 c) Conhecimentos fundamentais sobre regras de composição da imagem;
 d) Conhecimentos fundamentais sobre as leis da organização da forma;
 e) Conhecimentos especializados sobre as funcionalidades dos elementos constituintes das câmaras fotográficas;
 f) Conhecimentos especializados sobre as funcionalidades dos elementos constituintes das câmaras de vídeo;
 g) Conhecimentos fundamentais sobre o processo de recolha de imagem;
 h) Conhecimentos fundamentais sobre o processo de recolha de áudio;
 i) Conhecimentos fundamentais sobre potencialidades de *software* de edição de imagem fixa;
 j) Conhecimentos fundamentais sobre potencialidades de *software* de edição de áudio;
 k) Conhecimentos especializados sobre as potencialidades de *software* de edição de vídeo;
 l) Conhecimentos fundamentais sobre a realização de sessões e trabalhos fotográficos;
 m) Conhecimentos fundamentais sobre as fases de produção de conteúdos de vídeo;
 n) Conhecimentos fundamentais sobre aspetos teórico-práticos da edição de áudio;
 o) Conhecimentos fundamentais sobre aspetos teórico-práticos da edição de vídeo;
 p) Conhecimentos fundamentais sobre requisitos técnicos para a edição de vídeo;
 q) Conhecimentos abrangentes sobre potencialidades das diferentes plataformas de difusão de conteúdos;
 r) Conhecimentos fundamentais sobre capacidades de diferentes plataformas;
 s) Conhecimentos abrangentes sobre o processo jornalístico e a especificidade do trabalho de reportagem;
 t) Conhecimentos especializados sobre as técnicas de comportamento no local de reportagem;
 u) Conhecimentos especializados para aplicar as técnicas de recolha e difusão de informações;
 v) Conhecimentos fundamentais para aplicação de técnicas de narrativa jornalística;
 w) Conhecimentos abrangentes sobre a comunicação como forma de potenciar o empreendedorismo.

Anexo III – Atividades de Estimulação Cognitiva

Olhe abaixo e diga as CORES, não as palavras:

AMARELO AZUL LARANJA
PRETO VERMELHO VERDE
ROXO AMARELO VERMELHO
LARANJA VERDE PRETO
AZUL VERMELHO ROXO
VERDE AZUL LARANJA

Conflito no Cérebro!

O lado direito do seu cérebro tenta dizer a cor,
mas o lado esquerdo insiste em ler a palavra.

Anexo IV – Horário das Atividades Semanais

ADM ESTRELA		HORÁRIO DAS ATIVIDADES									
ASSOCIAÇÃO SOCIAL E RECREACIONAL		ERPI S. Silvestre, Centro de Dia e SAD - Vale de Estrela									
		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
09:30 - 12:00	Anim'Arte	Verónica	Oficina Artística (Dinâmicas de grupo)	Belmira	Jogos Tradicionais/ Dinâmicas de Grupo/Trabalhos artesanais/ Ginástica de Grupo	João	Atendimento Psicológico	Angelo	Gabinete Saúde e Bem Estar (Reabilitação Psicomotora Estimulação Sensorial/Cognitiva) Gerontomotricidade (atendimento individual)	Nuno	
							Mobilidade Articulada em Grupo (a partir das 11h)	Nuno			
		Passeios ao Exterior*1		Passeios ao Exterior*1		Passeios ao Exterior*1		Passeios ao Exterior*1		Passeios ao Exterior*1	
ALMOÇO											
12:00 - 13:00		Descanso		Descanso		Descanso		Descanso		Descanso	
13:00 - 14:00		Visitas		Visitas		Visitas		Visitas		Visitas	
14:00 - 16:00		Atividades de bem-estar e treino de locomoção	João	Idas ao café		Idas ao café		Idas ao café		Idas ao café	
				Momento Televisivo		Momento Televisivo		Jogos interativos/AVD's		Momento Televisivo	
				Jogos de Mesa	João	Gabinete Saúde e Bem Estar (Reabilitação Psicomotora Estimulação Sensorial/Cognitiva) Gerontomotricidade (atendimento individual)	Nuno	Gabinete Saúde e Bem Estar Tratamento de Imagem	Verónica	Sessão de Cinema/ Dinâmicas de grupo	João
LANCHE											
16:00 - 17:00		Visitas		Visitas		Visitas		Visitas		Visitas	
17:00 - 19:00		Atividade Livre		Atividade Livre		Atividade Livre		Atividade Livre		Atividade Livre	
		Atelier da Oração (atividade religiosa)		Atelier da Oração (atividade religiosa)		Atelier da Oração (atividade religiosa)		Atelier da Oração (atividade religiosa)		Atelier da Oração (atividade religiosa)	

Legenda: *1. Todas as atividades estão sujeitas às condições atmosféricas, para a sua realização.
As atividades programadas para o período da tarde são realizadas dependendo da disposição dos clientes.
No período da tarde existem idas ao café e caminhadas pelos utentes do ERPI/Centro de Dia que são autónomos

Anexo V – Entrevista sobre Cuidados de Saúde



Cuidados de Saúde: Entrevista

“Prosperar para uma vida melhor”

Esta entrevista foi realizada com o intuito de perceber quais são as dificuldades do utente para que assim se possa melhorar a sua qualidade de vida.

Nome: _____

Data de Nascimento: ___/___/___

Naturalidade: _____

Estado Civil: _____

Quantos filhos têm? _____

Costuma ter visitas com regularidades? _____

Antecedentes Pessoais: _____

Problemas de Saúde:

- | | | | |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Respiratória | <input type="checkbox"/> | Doenças cancerígenas | <input type="checkbox"/> |
| Urinários | <input type="checkbox"/> | Sistema Nervoso | <input type="checkbox"/> |
| Cardíacos | <input type="checkbox"/> | Depressivos | <input type="checkbox"/> |
| Hipertensão | <input type="checkbox"/> | Auditivos | <input type="checkbox"/> |
| HIV | <input type="checkbox"/> | Diabetes | <input type="checkbox"/> |
| Intestinais | <input type="checkbox"/> | Visão | <input type="checkbox"/> |
| Doenças Infetocontagiosas | <input type="checkbox"/> | Outros: | _____ |

Caracterização das deficiências e incapacidades

Verificam-se mudanças nas funções do corpo (fisiológicas) e/ou estruturas (anatômicas): _____

Limitações ou restrições na participação _____

EX: (Andar longas distâncias)

Doenças Crónicas?

Sim Não

Doença Mental?

Atividade 1

Estagiária _____

Anexo V – (Continuação)



Sim Não

Vai ao médico com regularidade? _____

Avaliação da funcionalidade

Consegue tomar medicação sozinho? SIM NÃO

Gosta dos cuidados de saúde prestados? SIM NÃO

Locomoção (andar): _____

Adaptação

Relaciona-se bem com os outros utentes? _____

Relaciona-se bem com os colaboradores? _____

Quais é que são as suas restrições alimentares? _____

Gosta de fazer atividades de vida diária? SIM NÃO

Da minha parte o que acha que deveria fazer para melhor a sua condição?

Observações:

Anexo VI



DECLARAÇÃO

Eu, Mónica Sofia Domingues Xavier, na qualidade de Diretora Técnica da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas “S. Silvestre” e Centro de Dia da ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento, declaro que as fotografias referentes a atividades dinamizadas com os utentes, enviadas por email, podem ser utilizadas exclusivamente para fins de relatório de estágio da aluna Ana Sofia Pereira Taveira .

Guarda, 27 de julho de 2018

A Diretora Técnica



(Mónica Sofia Domingues Xavier)