



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional  
em Gerontologia

Fábio Emanuel Gravito Manique

julho | 2018





**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Santa Casa da Misericórdia – Lar da Misericórdia do Fundão

Fábio Emanuel Gravito Manique

Guarda, julho de 2018

## **Ficha de Identificação**

**Nome do aluno:** Fábio Emanuel Gravito Manique

**Número de aluno:** 5008960

**Estabelecimento de Ensino:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

**Curso:** Técnico Superior de Gerontologia

**Instituição promotora do Estágio:** Santa Casa da Misericórdia – Lar da Misericórdia

Rua João Franco, 59

6230 - 363, Fundão

Telf.: 275 723 365

E-mail: [geral@misericordiafundao.pt](mailto:geral@misericordiafundao.pt)

**Data de início de estágio:** 1 de março

**Data de fim de estágio:** 12 de julho

**Supervisora na Entidade de Acolhimento:** Isabel Martins

**Habilitações Académicas:** Licenciada em Gestão de Recursos Humanos

**Cargo na Instituição:** Gestora de Recursos Humanos

**Orientador da ESECD:** Guilherme Monteiro

**Direção do Curso:** Professora Maria Eduarda Revés Roque da Cunha Ferreira

## **Resumo**

O presente relatório surge no âmbito do Curso Técnico Superior de Gerontologia, ministrado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). No mesmo refiro todas as atividades e experiências vividas no Lar da Misericórdia do Fundão.

Foi realizado um plano de atividades juntamente com a supervisora da Instituição, Dra. Isabel Martins, onde foram definidas as atividades e as linhas orientadoras que se devem desenvolver durante o estágio.

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio basearam-se na manutenção da motricidade fina, expressão plástica, na audição/visão, em atividades de estímulo cognitivo e colaboração com as equipas de enfermagem, auxiliares de saúde e animadores. Houve também atividades planeadas com o objetivo de comemorar dias festivos que decorreram na época do estágio, nomeadamente a Páscoa, o mês de Maria o 25 de abril e os Santos Populares.

Nas atividades referidas anteriormente, a principal preocupação foi estimular o sistema cognitivo, pois a estimulação cognitiva é essencial nesta faixa etária devido ao envelhecimento psicológico e ao declínio da memória.

Para além da estimulação cognitiva, era também realizado, duas vezes por semana, atividades desportivas para os idosos do lar, aumentando o bem-estar e melhorando a saúde em geral.

**Palavras-chave:** *Envelhecimento, Idoso, Bem-estar, Gerontologia e Saúde.*

## Agradecimentos

Agradeço a todos os que me ajudaram e tornaram possível a realização deste Estágio Profissional, realizando assim um grande objetivo pessoal.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, por toda a orientação dada durante o curso e por me terem proporcionado diversas oportunidades de aprendizagem.

Um agradecimento, também, a todos os professores do Instituto que me ensinaram ao longo de dois anos e me prepararam devidamente para a vida profissional.

Um agradecimento especial ao meu Orientador, Professor Guilherme Monteiro, por todo o apoio prestado, pela disponibilidade e empenho demonstrado ao longo desta etapa.

Agradeço também à supervisora, Dra. Isabel Martins, pelo o apoio dado e por ter-me posto à vontade para a realização das minhas atividades.

À Santa Casa da Misericórdia – Lar da Misericórdia do Fundão, por me terem recebido e acolhido da melhor forma, para que me sentisse à vontade e que pudesse realizar o meu estágio com êxito.

Os meus últimos agradecimentos, e não menos importantes, vão para a minha família e amigos, pelo apoio incondicional, pela educação, pelo incentivo e por estarem sempre presentes nestes momentos importantes da minha vida.

## Índice Geral

<b>Ficha de Identificação</b> .....	I
<b>Resumo</b> .....	II
<b>Agradecimentos</b> .....	III
<b>Índice de Figuras</b> .....	VI
<b>Índice de Tabelas</b> .....	VI
<b>Lista de Siglas</b> .....	VII
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Capítulo 1 – Contextualização Teórica</b> .....	1
1.1 Caracterização da Instituição .....	3
1.2 Envelhecimento .....	4
1.2.1 Envelhecimento Social .....	5
1.2.2 Envelhecimento ativo .....	6
1.3 Patologias mais frequentes no idoso .....	6
1.4 Cuidados de Higiene .....	8
1.4.1 Banho no Chuveiro.....	10
1.4.2 Banho no Leito .....	11
1.5 Posicionamentos .....	13
1.6 Respostas Sociais dirigidas à Terceira idade .....	20
1.6.1 Apoio Domiciliário .....	21
1.6.2 Centros de Convívio.....	22
1.6.3 Centros de Dia .....	22
1.6.4 Centros de Noite.....	23
1.6.5 Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas .....	23
1.6.6 Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas .....	24
1.6.7 Lares de Idosos.....	24
1.7 Técnico Superior Profissional de Gerontologia.....	25
1.7.1 Principais Atividades.....	25

1.7.2 Conhecimentos .....	26
1.7.3 Aptidões .....	27
1.7.4 Atitudes .....	28
<b>Capítulo 2 - Estágio .....</b>	<b>3</b>
2.1 Objetivos .....	31
2.2 Caracterização dos utentes .....	31
2.3 Atividades desenvolvidas .....	32
2.3.1 Exercício Físico .....	32
2.3.2 Animação Sociocultural: Atividades Lúdicas .....	33
2.3.4 Artes Plásticas e Motricidade Fina.....	34
2.3.5 Animação Cognitiva.....	36
2.3.6. Sala de <i>Snoezelen</i> .....	37
<b>Reflexão Final .....</b>	<b>41</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>42</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>44</b>

## Índice de Figuras

<b>Figura 1-</b> Lar da Misericórdia Fundão .....	3
<b>Figura 2-</b> estrutura do esqueleto humano - alteração da postura humana. ....	4
<b>Figura 3-</b> Higiene nos banhos. Fonte: Trabalho realizado durante o estágio. ....	9
<b>Figura 4-</b> Posição decúbito dorsal .....	14
<b>Figura 5-</b> Posição decúbito semidorsal.....	15
<b>Figura 6-</b> Posição decúbito lateral .....	17
<b>Figura 7-</b> Posição decúbito ventral .....	18
<b>Figura 8-</b> Posição semiventral .....	19
<b>Figura 9-</b> Posicionamento Fowler .....	20
<b>Figura 10-</b> Comemoração do mês de Maria .....	33
<b>Figura 11-</b> Comemoração dos Santos Populares no Lar da Misericórdia .....	34
<b>Figura 12-</b> Atividades manuais (25 de abril).....	35
<b>Figura 13-</b> Lembranças do Dia da Mãe .....	36
<b>Figura 14-</b> Atividade da sala de snoezelen .....	38
<b>Figura 15-</b> Atividade na sala de snoezelen .....	39

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – N° de habitantes do concelho do Fundão.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
<b>Tabela 2-</b> Doenças Comuns na Terceira idade. ....	7



## **Lista de Siglas**

**ASS** – Associação Solidariedade Social

**AVC** – Acidente Vascular Cerebral

**CTeSP** – Curso Técnico Superior Profissional

**DPOC** – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda

**Nº** - Número

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**P.D.I.** – Plano de Desenvolvimento Individual

## Introdução

O presente relatório insere-se no Estágio Curricular do 2º ano do Curso Técnico Superior de Gerontologia na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - IPG.

O estágio decorreu no Lar da Santa Casa da Misericórdia do Fundão, tendo uma duração de quatro meses (750 horas). Foi notório, desde o início, o bom ambiente e a agradável relação entre a equipa multidisciplinar e os utentes que esta instituição acolhe.

Este relatório tem como finalidade apresentar, descrever, analisar e refletir sobre o contexto onde decorreu o meu estágio, as atividades desenvolvidas, bem como as estratégias e metodologias utilizadas no mesmo de acordo com o plano de estágio previamente definido (Anexo I).

Esta experiência constitui uma oportunidade de conhecer o mundo do trabalho, possibilitando aprender, absorver, desenvolver e adquirir novos conhecimentos, mas também tive a oportunidade de demonstrar as capacidades obtidas ao longo do curso.

As atividades desenvolvidas basearam-se na expressão motora, no desenvolvimento da motricidade fina, onde executamos trabalhos manuais (fig.10, fig.11) de várias festividades como o 25 de abril, o dia da mãe, etc., colaboração com a equipa de animadores em atividades desportivas, idas ao coro sénior e atividades de desenvolvimento cognitivo, colaboração com os auxiliares de saúde e enfermeiros em cuidados de higiene, posicionamentos e transferências.

O relatório encontra-se estruturado em dois capítulos: no primeiro, é realizada uma caracterização da instituição onde realizei o estágio, abordo diversas temáticas como o envelhecimento, as patologias mais comuns nas pessoas idosas, a prestação de cuidados de higiene, técnicas de posicionamento, quais as respostas sociais dirigidas à população idosa e qual o papel do técnico Superior de Gerontologia; no segundo capítulo, abordo o estágio em geral, revelando os objetivos propostos, caracterizo os utentes e descrevo e reflito sobre as atividades realizadas.

## **Capítulo 1 – Contextualização Teórica**

## 1.1 Caracterização da Instituição

A Santa Casa da Misericórdia<sup>1</sup> do Fundão (fig.1) está inscrita como Associação Solidariedade Social (ASS). Trabalha com a população idosa há 159 anos. Pertence a atividades de apoio social para pessoas idosas, com alojamento. A sede está localizada na Rua João Franco 59 R/C, 6230-363.



*Figura 1- Fachada Lar da Misericórdia Fundão*

*Fonte: Própria*

O Lar da Misericórdia do Fundão é um alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente e não é só para pessoas idosas, é também para outras pessoas que estejam em situação de maior risco de perda de independência e de autonomia.

---

<sup>1</sup> Negócios. (s.d.). *Santa Casa da Misericórdia do Fundão*. Acedido em <https://empresite.jornaldenegocios.pt>

## 1.2 Envelhecimento

O envelhecimento<sup>2</sup> é um processo que provoca modificações biológicas, psicológicas e sociais ao longo da vida.

Relativamente às alterações biológicas, há a modificação do funcionamento do organismo e da aparência corporal. As células e tecidos têm um abrandamento do ritmo de formação devido à diminuição do número de células ativas e há mudanças estruturais significativas na composição global do corpo (fig.2) e peso corporal; nos músculos, articulações e ossos; a nível tecidular (pele e tecido subcutâneo) e nos tegumentos (cabelos, pelos, unhas).

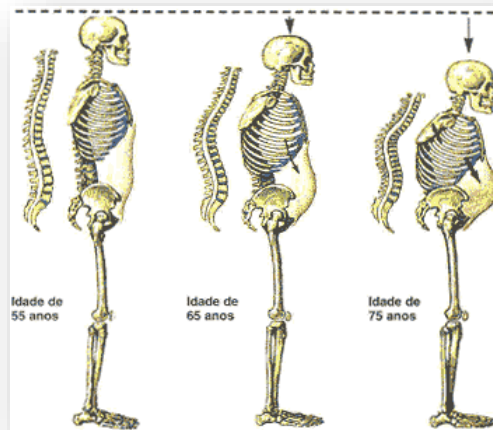


Figura 2- estrutura do esqueleto humano - alteração da postura humana.

Fonte: Flexus Studio Pilates<sup>3</sup> (2009).

Geralmente, dá-se um desequilíbrio homeostático, com perda das reservas orgânicas por parte de todo o organismo.

<sup>2</sup> Machado, L. (s.d.). *Os aspetos do Envelhecimento*. Acedido em <http://nuted.ufrgs.br>

<sup>3</sup> Flexus Studio Pilates. (2009). *Pilates e Ostoporose*. Acedido em <http://flexuspilates.blogspot.com>

### 1.2.1 Envelhecimento Social

O envelhecimento social<sup>4</sup> é um processo que se inicia em algum momento da vida de um dado ser humano, que se acentua em diferentes ocasiões e que pode levar à chamada “morte social”. Este processo é frequentemente lento, levando à progressiva perda de contactos sociais gratificantes.

A vida social<sup>5</sup> da pessoa idosa comporta duas mudanças importantes: a perda do emprego e o aumento do tempo livre.

Os principais indicadores do envelhecimento social são:

- Progressiva diminuição dos contactos sociais;
- Distanciamento social;
- Progressiva perda do poder de decisão.

Os principais sinais:

- Perda progressiva dos papéis sociais;
- Perda da autonomia e independência;
- Alterações nos processos de comunicação;
- Crescente importância sobre o passado.

O indivíduo que envelhece tem de se preparar e de se educar para um melhor envelhecimento. Deve assumir um papel ativo na construção do próprio bem-estar, aceitar as perdas e limitações inevitáveis e participar ao máximo nas relações interpessoais.

---

<sup>4</sup> Machado, L. (s.d.). *Os aspetos do Envelhecimento*. Acedido em <http://nuted.ufrgs.br>

<sup>5</sup> Machado, L. (s.d.). *Os aspetos do Envelhecimento*. Acedido em <http://nuted.ufrgs.br>

### 1.2.2 Envelhecimento ativo

Com o aumento da população idosa<sup>6</sup>, é necessário desenvolverem-se meios para melhor atender às dificuldades resultantes deste aumento. O envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, para assim viver com qualidade.

O envelhecimento ativo<sup>1</sup> “é um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”, que também lhe podemos chamar “Envelhecimento Saudável”. O Envelhecimento Saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada.

O envelhecimento ativo<sup>1</sup> corresponde ao equilíbrio biopsicossocial, à integralidade do ser que está inserido em um contexto social e que se refere ao idoso como alguém capaz de desenvolver as suas potencialidades. Desta forma, torna-se relevante o apoio da política, da família, da sociedade, da rede de amigos e dos grupos de interesse comuns, com o intuito de diminuir a discriminação e o preconceito que gira em torno do envelhecimento. A OMS refere que um estilo de vida ativo, é uma das principais formas de prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade.

### 1.3 Patologias mais frequentes no idoso

Como já referido anteriormente, com o envelhecimento surgem diversas alterações biológicas, psicológicas e sociais. Estas alterações, geralmente, potenciam o aparecimento de patologias muito comuns na pessoa idosa. As patologias mais frequentes, são as seguintes:

---

<sup>6</sup> Organização Mundial de Saúde (OMS). (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.

Tabela 1- doenças comuns na população idosa.

Fonte: <https://www.aterceiridade.net>

<i>Sistema</i>	<i>Patologias</i>
<i>Cardiovascular</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insuficiência Cardíaca</li> <li>- Fibrilação auricular (arritmias)</li> <li>- Hipertensão Arterial</li> <li>- Dislipidemia (colesterol alto)</li> </ul>
<i>Nervoso</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demências: Alzheimer</li> <li>- Doença de Parkinson</li> <li>- AVC</li> <li>- Depressão</li> </ul>
<i>Osteoarticular</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Artrose</li> <li>- Osteoporose</li> <li>- Fraturas</li> </ul>
<i>Endócrino e Metabólico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diabetes</li> <li>- Desidratação</li> <li>- Alterações da Tireoide</li> <li>- Obesidade</li> </ul>
<i>Digestivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Úlceras Duodenais e gástricas</li> <li>- Cancro de Estômago e do Cólon</li> <li>- Obstipação</li> </ul>
<i>Urinário</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infecção Urinária</li> <li>- Hipertrofia</li> <li>- Incontinência Urinária</li> <li>- Insuficiência Renal</li> </ul>
<i>Respiratório</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bronquite Crónica</li> <li>- Pneumonia</li> <li>- DPOC</li> </ul>
<i>Sensitivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visual: Cataratas, glaucoma</li> <li>- Auditivo: tampões de cera, presbiacusia</li> </ul>



Estas patologias referidas, afetam negativamente o bem-estar biopsicossocial. Os utentes do Lar da Misericórdia do Fundão apresentam estes diagnósticos clínicos, sendo necessário adaptar os cuidados e realizar atividades tendo em conta as limitações que as suas patologias acarretam.

## 1.4 Cuidados de Higiene

A higiene pessoal<sup>7</sup> é importantíssima para todos os indivíduos, em todo o ciclo de vida, sendo uma necessidade humana fundamental relacionada com o conforto e dignidade, mas também com a saúde e integridade da pele.

A pessoa idosa deve ter especial atenção durante a realização do autocuidado higiene (ver fig.3), visto que a pele envelhecida é de difícil cicatrização, frágil à pressão e ao atrito e particularmente sensível à humidade. Estas situações podem dar origem à degradação da pele provocando irritação, prurido ou infeções.

A integridade da pele é fundamental para garantir uma proteção eficaz das infeções causadas por microrganismos espalhados no ambiente que estão constantemente em contacto com o corpo.

Uma das linhas orientadoras que tinha de realizar no estágio, era desenvolver folhetos informativos sobre os cuidados de higiene a ter com os utentes, por isso, realizei um cartaz informativo (fig.3), onde foi exposto em todas as casas de banho do lar, com objetivo de todos os auxiliares de saúde terem esse cuidado quando realizam os cuidados de higiene.

---


<sup>7</sup> Silva, M.J. (2006). Cuidados de Higiene: Intervenções dos Enfermeiros a doentes internados num serviço de medicina. Tese de Mestrado. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel-Salazar.



**SANTA  
CASA**  
Misericórdia do Fundão

## Higiene nos banhos

1. Ter atenção à temperatura da água
2. Começar sempre da cabeça em direção aos pés
3. Ter em atenção às quantidades de produtos utilizados e retirar bem os excessos
4. Secar o Corpo com uma toalha, sem esfregar
5. Colocar creme hidratante no corpo
6. Higiene Oral
7. Cortar as unhas, e cuidar da aparência do idoso
8. Vestir a pessoa, penteá-la e secar o cabelo



*Figura 3- Higiene nos banhos.*

*Fonte: Própria*

É primordial que o Técnico Superior Profissional de Gerontologia tenha atenção, cuidado, paciência, apoio e respeito durante a realização destas rotinas, extremamente importantes e significativas no quotidiano da pessoa.

### 1.4.1 Banho no Chuveiro

O banho<sup>8</sup> preserva a integridade da pele, acalma, relaxa e alivia as tenções e melhora substancialmente o estado de humor da pessoa idosa.

Preparativos para o banho:

1. Fechar as portas e janelas, para evitar correntes de ar ou frio;
2. Verificar a temperatura da água. Água muito quente além de causar queimaduras, aumenta o ressecamento da pele;
3. Deixar separadas as roupas que serão ser vestidas ao idoso após o banho;
4. Escolher o horário mais agradável ao idoso;
5. Utilização de um sabonete neutro para a pele do idoso não seja agredida;
6. Lavar bem as mãos e os braços;
7. Retirar todos os acessórios que possam vir a magoar os idosos, como pulseiras, anéis e relógios;
8. Utilização de luvas.

Procedimento:

1. Orientar o idoso, para iniciar o banho e auxiliar sempre que necessário;
2. Colocar o idoso na posição de sentado, para evitar risco de queda;
3. Molhar a cabeça e todo o corpo;
4. Lavar o bacelo, efetuar no mínimo duas lavagens com shampoo;
5. Lavar o corpo terminando com a zona genital e por fim anal;
6. Secar bem o corpo, principalmente as regiões genitais, articulares (dobras dos joelhos; cotovelos, axilas, etc.)
7. Aplicar o creme hidratante e de seguida vestir o idoso;
8. Pentear e secar o cabelo.

---

<sup>8</sup> Silva, M.J. (2006). Cuidados de Higiene: Intervenções dos Enfermeiros a doentes internados num serviço de medicina. Tese de Mestrado. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel-Salazar.

### 1.4.2 Banho no Leito

De acordo com Caliri, Pádua & Tsuda<sup>9</sup>, o banho no leito é a técnica de higienização corporal utilizada para utentes acamados e que têm impossibilidade de se mover. Tem como objetivo proporcionar higiene e conforto ao utente, promover relaxamento e sentimento de bem-estar, reduzir os odores corporais e estimular a circulação sanguínea, devido ao contacto com a água morna e a massagem corporal.

Material utilizado para o banho no leito:

- 1 toalha de rosto;
- 1 toalha de banho;
- Roupas de cama;
- Compressas;
- Sabão líquido neutro;
- Roupa do paciente;
- Luvas;
- 2 bacias.

Procedimento:

1. Observar a temperatura e a ventilação do ambiente para que estes estejam agradáveis ao utente;
2. Lavar as mãos e providenciar o material necessário;
3. Levar o material para o quarto;
4. Colocar o material em ordem de uso em cima da mesa auxiliar;
5. Explicar ao utente o que vai ser feito, orientando-o;
6. Calçar luvas de procedimento;
7. Iniciar o procedimento soltando o lençol de baixo do utente, expondo-o o mínimo possível;

---

<sup>9</sup> Caliri, M.H.L., Pádua, R.X. & Tsuda, L.C. (2014). *Roteiro. ERG 0343 Cuidado Integral em Saúde III ERG 0234 Integralidade do Cuidado em Saúde III.*

8. Serão utilizadas duas bacias, uma para molhar as compressas com água e sabão e a outra para enxaguar somente com água;
9. Lavar os olhos, limpando do canto interno para o externo, usando uma parte diferente do pano de banho para cada olho;
10. Lavar, enxaguar e enxugar o rosto, pescoço e orelhas;
11. Remover a camisa de pijama, mantendo o tórax protegido com o lençol;
12. Lavar e enxaguar o braço e a mão do utente, e repetir o mesmo para o outro braço e mão;
13. Colocar a toalha sobre o tórax e abdómen do utente, afastando o lençol até a púbis;
14. Erguer a toalha com uma das mãos e com outra lavar e enxaguar o tórax e abdómen com movimentos circulares;
15. Cobrir com o lençol o tórax e abdómen, retirando a toalha;
16. Retirar a calça do pijama;
17. Colocar a toalha sob a perna mais distante de nós;
18. Lavar e enxaguar a perna com movimentos longos e firmes do tornozelo até a raiz da coxa;
19. Repetir a mesma sequência na outra perna;
20. Colocar um dos pés na bacia;
21. Lavar e enxugar o pé, principalmente nos espaços interdigitais, observando as condições das unhas;
22. Repetir a sequência no outro pé;
23. Virar o utente em decúbito lateral, colocando a toalha sob as suas costas e nádegas, mantendo-o nesta posição, se necessário, com auxílio de outra pessoa, lavar, enxaguar e massajar as costas e cóccix do utente;
24. Colocar o utente em decúbito dorsal;
25. Realizar a higiene íntima do paciente;
26. Proceder à arrumação da cama com o utente acamado;
27. Recompor a unidade;
28. Retirar as luvas e lavar as mãos.

## 1.5 Posicionamentos

Os posicionamentos<sup>10</sup> são posturas em que colocamos o utente quando este não tem capacidade para mudar de decúbito sozinho. O objetivo dos posicionamentos é estimular o padrão respiratório, de mobilidade e de eliminação, prevenir complicações circulatórias e musculoesqueléticas, mobilizar secreções brônquicas, manter a amplitude, movimentos articulares, manter a integridade da pele, prevenir atrofia muscular, providenciar conforto e bem-estar e promover o autocuidado.

De acordo com a ACSS<sup>11</sup>, para qualquer posicionamento ou movimento, devemos informar o utente do procedimento e solicitar a colaboração da pessoa de acordo com as suas capacidades.

O posicionamento em decúbito dorsal (fig. 4) executa-se da seguinte forma:

1. *Posicionar a pessoa de forma que fique centrada na cama;*
2. *Colocar almofada para apoio da cabeça e da cintura escapular para apoio de toda a região cervical, evitando tensão e flexão da região cervical.*

*Membros superiores:*

3. *Posicionar ao longo do corpo os cotovelos em extensão, antebraço em pronação e ligeira dorsiflexão do punho;*

*Membros inferiores:*

4. *Coxofemoral em extensão, poderá ser colocada almofada sob a região trocantérica para prevenir a rotação externa do membro.*
5. *Colocação de uma pequena almofada na região poplíteia para promover o relaxamento dos músculos abdominais;*
6. *Se necessário, colocar pequenas almofadas nas regiões aquilianas de forma que os calcâneos se encontrem elevados e sem pressão;*
7. *Posicionar o pé em ângulo reto com o auxílio de almofadas.*

---

<sup>10</sup> PortalEnf. (2017). *Posicionamentos no Leito: Manual de Normas de Enfermagem*. Acedido em <https://www.portalenf.com>

<sup>11</sup> ACSS. (2011:32). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*.



*Figura 4- Posição decúbito dorsal*

Fonte: Carinhas et al (2013)

No posicionamento<sup>12</sup> em decúbito semidorsal<sup>13</sup> (fig. 5) procede-se do seguinte modo:

Quanto aos membros superiores:

- 1. Do lado do decúbito posiciona-se em ligeira abdução e rotação interna da escapulo-umeral, a mão apoiada na cama ou flexão do cotovelo, antebraço em supinação e mão em extensão apoiada em almofada;*
- 2. Do lado oposto ao decúbito posiciona-se a escapulo-umeral em ligeira abdução, cotovelo em ligeira flexão, punho em posição neutra, dedos em extensão, todo o membro apoiado na almofada.*

Quanto aos membros inferiores:

- 1. Do lado do decúbito posiciona-se na basa da cama, como coxofemoral e joelho em ligeira flexão e tibiotársica em posição neutra:*

---

<sup>12</sup> PortalEnf. (2017). *Posicionamentos no Leito: Manual de Normas de Enfermagem*. Acedido em <https://www.portalenf.com>

<sup>13</sup> ACSS. (2011:43). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*.

2. *Do lado contrário ao decúbito, membro inferior está todo apoiado na almofada. Posiciona-se a coxofemoral e o joelho em extensão ou ligeira flexão apoiado na almofada; tibiotalar em posição neutra.*



*Figura 5- Posição decúbito semidorsal*

Fonte: Carinhas et al (2013)

O posicionamento<sup>14</sup> em decúbito lateral<sup>15</sup> (fig. 6) executa-se da seguinte forma:

1. *Instruir sobre o procedimento e solicitar a colaboração da pessoa de acordo com as suas capacidades;*
2. *Posicionar a pessoa de forma que fique centrada na cama;*

<sup>14</sup> PortalEnf. (2017). *Posicionamentos no Leito: Manual de Normas de Enfermagem*. Acedido em <https://www.portalenf.com>

<sup>15</sup> ACSS. (2011:44). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*.



3. *Posicionar a cabeça sobre a almofada, que deve ter a mesma altura que a distância do ombro ao pescoço;*

Quanto aos membros superiores:

1. *O membro superior do lado do decúbito posiciona-se com o escapulo-umeral e cotovelo em flexão; antebraço apoiado na cama ou com uma almofada pequena se necessário;*
2. *O membro superior do lado contrário ao decúbito: flexão da escapulo-umeral fazendo em ângulo de aproximadamente 90°. Membro apoiado em almofada com pronação do antebraço, punho e dedos em extensão.*

Quanto aos membros inferiores:

1. *Colocar almofada de comprimento igual ou superior à dimensão da perna do lado para onde se vai virar a pessoa. Verificar se a altura da almofada é adequada para não colocar o membro em adução ou abdução;*
2. *Posicionar o membro inferior do lado contrário ao decúbito sobre almofada; a articulação coxofemoral e o joelho formam um ângulo de 90°. A tibiotársica deve estar em posição neutra, de forma a que o trocânter, joelho e maléolo externo se encontrem no mesmo plano, apoiados em almofada;*
3. *O membro inferior do lado decúbito fica apoiado na cama com ligeira flexão do joelho e a tibiotársica em posição neutra.*



*Figura 6- Posição decúbito lateral*

*Fonte: Marco Neves, Ilidia Bispo e Rosário Graça (2015)*

No decúbito ventral<sup>16</sup> (fig. 7), os procedimentos são:

- 1. A cabeça fica lateralizada com ou sem almofada baixa;*
- 2. Se necessário, colocar almofada sob a região abdominal para diminuir a pressão sobre a região mamária e escroto.*

*Membros superiores:*

- 1. Posicionam-se com extensão e adução ou com abdução e rotação externa de escapulo-umeral.*

*Membros inferiores:*

- 2. Posicionam-se com extensão e ligeira abdução da coxofemoral, flexão do joelho, pés apoiados em almofadas, de forma a que os dedos não fiquem a tocar na base da cama*

---

<sup>16</sup> ACSS. (2011:46). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*



*Figura 7- Posição decúbito ventral*

*Fonte: Carinhas et al (2013)*

No decúbito semiventral<sup>17</sup> (fig. 8), os procedimentos são:

Quanto aos membros superiores:

- *Do lado do decúbito- extensão da escapulo-umeral, cotovelo, punho e dedos em extensão apoiados na cama;*
- *Do lado contrário ao decúbito- abdução da escapulo-umeral e flexão do cotovelo, extensão do punho e dedos.*

Em relação aos membros inferiores:

- *Do lado do decúbito- extensão da coxofemoral e joelho, apoiado na base da cama;*
- *Do lado contrário ao decúbito- membro inferior apoiado em almofada com coxofemoral a 45°, flexão do joelho, tibiotársica em posição neutra.*

---

<sup>17</sup> ACSS. (2011:47). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*



*Figura 8- Posição semiventral*

*Fonte: Neves, Bispo & Graça (2015)*

O posicionamento<sup>18</sup> em Fowler<sup>19</sup> (fig. 9), os processos são:

- *Partindo de o decúbito dorsal elevar a cabeceira do leito entre 30 a 60°;*
- *Este posicionamento pode ser adaptado a cada pessoa de acordo com a sua condição física (sensibilidade, força e equilíbrio). O uso de maior ou menor número de almofadas obedece ao grau de dependência da pessoa.*

Os membros superiores:

- *Ligeira flexão da escapulo-umeral, flexão do cotovelo, pronação e extensão do punho (a colocação de almofada nos membros superiores é facultativa).*

---

<sup>18</sup> PortalEnf. (2017). *Posicionamentos no Leito: Manual de Normas de Enfermagem*. Acedido em <https://www.portalenf.com>

<sup>19</sup> ACSS. (2011:48). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*

Os membros inferiores:

- *Coxofemoral em flexão e ligeira abdução, joelhos em flexão (colocação da almofada nos joelhos e tibiotalársica é facultativa).*



*Figura 9- Posicionamento Fowler*

*Fonte: Carinhas et al (2013)*

Deve-se sempre observar o alinhamento de todos os segmentos do corpo e verificar se todas as articulações estão em posição neutra ou funcional.

## **1.6 Respostas Sociais dirigidas à Terceira idade**

A população idosa do concelho do Fundão, está cada vez mais envelhecida, havendo um maior número de pessoas com mais de 65 anos. Por outro lado, tem se verificado um aumento do índice de longevidade, sendo que geralmente as pessoas com mais de 65 anos têm qualidade de vida. No entanto, com o passar do tempo surgem progressivamente as alterações fisiológicas do envelhecimento, aparecendo conseqüentemente as limitações e

degradação das condições físicas, psicológicas e sociais. Por este motivo e associado à solidão e perda de autonomia muito presentes nas pessoas idosas, surge a necessidade de criar diversas respostas sociais que têm o objetivo de promover a autonomia destas pessoas, integrá-las socialmente e prestar cuidados com dignidade. Seguidamente são abordadas as respostas sociais existentes.

### 1.6.1 Apoio Domiciliário

É uma resposta social<sup>20</sup> que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência física ou psíquica e que não possam assegurar temporariamente ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e na realização das atividades da vida diária. Têm como objetivo:

- *Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias;*
- *Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial a indivíduos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;*
- *Apoiar os indivíduos e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária;*
- *Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações intrafamiliares;*
- *Colaborar e assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;*
- *Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;*
- *Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia.*

---

<sup>20</sup> Segurança Social. (2016). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Acedido em <http://www.seg-social.pt>

## 1.6.2 Centros de Convívio

São expandidos a partir do equipamento, de apoio a atividades socio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas de uma comunidade.

Segundo o site da Segurança social<sup>20</sup> os centros de convívio têm como objetivo:

- *Prevenir a solidão e o isolamento;*
- *Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;*
- *Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;*
- *Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.*

## 1.6.3 Centros de Dia

São uma resposta social<sup>21</sup> que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio social e familiar, das pessoas com 65 ou mais anos, que precisem dos serviços prestados pelo centro de dia. Segundo o site da Segurança Social os centros de dia têm como objetivo:

- *Proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes;*
- *Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;*
- *Prestar apoio psicossocial;*
- *Fomentar relações interpessoais e intergeracionais;*
- *Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida;*
- *Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;*
- *Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia.*

---

<sup>21</sup> Segurança Social. (2016). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Acedido em <http://www.seg-social.pt>

### 1.6.4 Centros de Noite

Têm como finalidade o acolhimento noturno, prioritariamente para pessoas idosas com autonomia que, por vivenciarem situações de solidão, isolamento ou insegurança necessitam de suporte de acompanhamento durante a noite. Segundo o site da Segurança Social<sup>22</sup> os centros de Noite têm como objetivo:

- *Acolher, durante a noite, pessoas idosas com autonomia;*
- *Assegurar bem-estar e segurança;*
- *Favorecer a permanência no seu meio habitual de vida;*
- *Evitar ou retardar a institucionalização.*

### 1.6.5 Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas

Consiste em integrar, temporária ou permanentemente, em famílias consideradas idóneas, pessoas idosas quando, por ausência ou falta de condições de familiares ou inexistência ou insuficiência de respostas sociais, não possam permanecer no seu domicílio. Como referenciado, anteriormente, no site da Segurança Social<sup>23</sup> o Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas tem como objetivo:

- *Acolher pessoas idosas, que se encontrem em situação de dependência ou de perda de autonomia, vivam isoladas e sem apoio de natureza sociofamiliar ou situações de insegurança;*
- *Garantir à pessoa acolhida um ambiente sociofamiliar e afetivo propício à satisfação das suas necessidades e ao respeito pela sua identidade, personalidade e privacidade;*
- *Evitar ou retardar o recurso à institucionalização.*

---

<sup>22</sup> Segurança Social. (2016). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Acedido em <http://www.seg-social.pt>

<sup>23</sup> Segurança Social. (2016). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Acedido em <http://www.seg-social.pt>



### 1.6.6 Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

É uma resposta social<sup>14</sup> destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente para o idoso. Têm como objetivo:

- *Proporcionar alojamento (temporário ou permanente);*
- *Garantir à pessoa idosa uma vida confortável e um ambiente calmo e humanizado;*
- *Proporcionar serviços adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;*
- *Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;*
- *Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação interfamiliar.*

### 1.6.7 Lares de Idosos

São destinados a alojamento coletivo<sup>24</sup>, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia. Têm como objetivo:

- *Acolher pessoas idosas, ou outras, cuja a situação social, familiar, económica ou de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitual de vida;*
- *Assegurar a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência;*
- *Proporcionar alojamento temporário, como forma de apoio à família;*
- *Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação interfamiliar;*
- *Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação.*

---

<sup>24</sup> Segurança Social. (2016). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Acedido em <http://www.seg-social.pt>

## 1.7 Técnico Superior Profissional de Gerontologia

O Técnico Superior Profissional de Gerontologia é uma profissional de relação, que esta perto e que gere as necessidades do seu cliente, não substituindo, mas completando o médico, o enfermeiro, os auxiliares de ação médica, os animadores ou os psicólogos. Sendo o envelhecimento um processo tão complexo e multidisciplinar, faz sentido que todos os profissionais relacionados trabalhem em conjunto e que aceitem o melhor que cada área científica tem para oferecer, pois só deste modo otimizaremos todos o bem-estar da pessoa idosa.

A gerontologia tem como missão fazer com que os idosos se olhem como pessoas, fazer com que estes se recusem a verem-se como um peso ou um encargo social. Deve a gerontologia positivar o envelhecimento e a velhice através da sua valorização, independentemente do seu estado psicossocial. Uma das características do Técnico Superior Profissional de gerontologia é valorizar o papel e o estatuto do idoso e proporcionar uma longevidade com qualidade.

De acordo com o Diário da República, 2ª série – N.º13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março<sup>25</sup>, o Técnico Superior Profissional de Gerontologia tem uma enorme responsabilidade e um conjunto de atividades a desempenhar perante a sociedade. Este deve *“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.”*

### 1.7.1 Principais Atividades

Como referido pelo Diário da República, 2ª série – N.º13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março as principais atividades a desenvolver pelo Técnico Superior Profissional de Gerontologia são:

---

<sup>25</sup> Diário da República, 2ª série – N.º13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, acedido em <http://dre.pt>

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

### **1.7.2 Conhecimentos**

Como referido pelo Diário da República<sup>26</sup>, o Técnico Superior Profissional de Gerontologia<sup>26</sup> deve apresentar diversos conhecimentos essenciais para o bom desempenho, sendo eles:

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

---

<sup>26</sup> Diário da República, 2ª série – N.º13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, acedido em <http://dre.pt>

- 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 social 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 sociopedagógica 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.*

### **1.7.3 Aptidões**

Existem também, aptidões<sup>27</sup> que se devem desenvolver, que de acordo com o mesmo autor, são:

- a) Identificar, seleccionar 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;*

---

<sup>27</sup> Diário da República, 2ª série – N°13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, acedido em <http://dre.pt>

- 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.*

#### **1.7.4 Atitudes<sup>28</sup>**

- 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.*

---

<sup>28</sup> Diário da República, 2<sup>a</sup> série – N<sup>o</sup>13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, acedido em <http://dre.pt>

## **Capítulo 2 - Estágio**

## **2.1 Objetivos**

O objetivo do plano de estágio (Anexo I) é acompanhar na elaboração do diagnóstico de necessidades do utente, contribuir para a elaboração do seu P.D.I e de atividades, acompanhar os utentes na prestação de cuidados na sua vida diária, colaborar na execução dos projetos de animação existentes, promover a mobilidade dos utentes, desenvolver folhetos formativos sobre os cuidados de higiene a ter com os utentes e dinamizar atividades que promovam a saúde e bem-estar para os utentes e os seus familiares, e também a promoção do bem-estar físico, psíquico e social do idoso, prepará-lo para o envelhecimento e ajudá-lo nas atividades de vida diária, aplicando os conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

As tarefas prioritariamente desenvolvidas durante o estágio encontram-se descritas no ponto 2.3 do presente capítulo.

## **2.2 Caracterização dos utentes**

Ao longo destas 20 semanas, em que estive a estagiar no Lar da Misericórdia do Fundão havia no total 84 utentes, todos eles com idades superiores aos 65 anos. Após o diálogo com a equipa técnica de enfermagem pude concluir que 40% dos utentes eram autónomos, 50% eram dependentes, e 10 % eram acamados.

As patologias mais frequentes neste grupo de idosos são:

- Demências;
- Dificuldades no aparelho locomotor;
- Insuficiência respiratória;
- Limitações físicas incapacitantes;
- Hipertensão;
- Problemas auditivos;
- Diabetes;

- Insuficiência cardíaca;
- Desnutrição.

## 2.3 Atividades desenvolvidas

Para além das atividades organizadas pelo o lar sendo elas o exercício físico, animação sociocultural, artes plásticas, motricidade fina, coro sénior e estimulação cognitiva, também tive a oportunidade de planear e desenvolver várias atividades que considerei importantes como a Sala de *Snoezelen*, a promoção da mobilidade do idoso, folhetos informativos e algumas atividades/jogos para a estimulação cognitiva, física, social que são importantes não só para o desenvolvimento cognitivo, físico e sensorial como para aumentar a autoestima de cada utente, proporcionando diversão e felicidade com a realização das mesmas.

### 2.3.1 Exercício Físico

O exercício físico na população idosa torna-se muito importante para preservar o bem-estar físico, psíquico e social dos idosos.

O Lar da Misericórdia do Fundão tem um professor de educação física que, juntamente com os idosos, promove o exercício físico com o objetivo de uma melhor qualidade de vida. Sempre participei e colaborei nesta atividade que se realiza duas vezes por semana, com o intuito de ajudar a desenvolver várias capacidades essenciais aos idosos.

Havia exercícios em que o objetivo era passar uma bola grande de esponja por todos os utentes aleatoriamente. Posteriormente, pegavam em bolas pequenas de esponja e começavam a exercitar o corpo rodando os pulsos enquanto apertavam na bola. Também realizavam exercícios articulares, movimentando as pernas e os braços.

Também promovi diversas caminhadas com os utentes, especialmente com um senhor e uma senhora com antecedentes pessoais de AVC. Ambos andavam de cadeira de rodas quando iniciei o estágio e, através destas caminhadas conseguem agora realizar pequenas caminhadas de andarilho, usando o mesmo para se deslocarem à casa de banho.



### 2.3.2 Animação Sociocultural: Atividades Lúdicas

Os utentes de este lar dão grande importância à religião, sendo necessário planear atividades que tenham em conta esta dimensão. No mês de maio celebrou-se o mês de Maria, através de uma missa e da realização da Via Sacra (fig. 10). Os familiares puderam estar presentes neste momento tão especial para os utentes.



*Figura 10- Comemoração do mês de Maria*

*Fonte: Própria*

O mês de junho é o mês dos santos populares, portanto, conjuntamente com os idosos mais autónomos, realizámos vários enfeites e decorações para colocar no exterior e interior do lar, promovendo um bom ambiente, que transparece-se boas energias e bom humor.

Para celebrar um dos dias dos Santos Populares, fizemos um lanche com outras instituições da Santa Casa da Misericórdia, mantendo todas as tradições destas festas (fig. 11). Os familiares também estiveram presentes e os idosos fizeram as marchas populares. Foi um dia bastante positivo, sendo notória a felicidade de todos os idosos.



*Figura 11- Comemoração dos Santos Populares no Lar da Misericórdia*

*Fonte: Própria*

Desta forma, considero que esta atividade teve um grande sucesso por vários motivos: a nível social, todos os utentes puderam contactar e reviver histórias e canções com outros utentes de outros lares; houve também uma estimulação sensorial visto que ouviram e cantaram músicas típicas dos Santos Populares que se lembraram; a diversão foi uma constante tanto para os idosos como para os seus familiares, que passaram uma tarde calorosa e animada entre todos.

### **2.3.4 Artes Plásticas e Motricidade Fina**

As artes plásticas permitem que o idoso mantenha diversas capacidades como moldar, modificar e reestruturar diversos materiais, mostrando a sua criatividade. Para tal, foram desenvolvidas algumas atividades de artes plásticas com o intuito de desenvolver a motricidade fina.

Para celebrar o dia do 25 de abril, os utentes desenvolveram uma atividade de artes manuais que consistia em fazer cravos em papel (fig. 12). Para tal o material utilizado foram folhas de cor vermelha e verde, tesouras, cola e arame. Esta atividade teve um

grande sucesso, pois não só exercitaram a motricidade fina como relembrou o passado, contando histórias deste dia.



*Figura 12- Atividades manuais (25 de abril)*

*Fonte: Própria*

Foi celebrado também o dia do pai e da mãe (fig. 13), sendo que os utentes tiveram de criar lembranças destes dias, lembrando os seus pais e os filhos. O material utilizado foi tesoura, régua, lápis, cola, fotografias próprias, esponja EVA e folhas de papel.

A criatividade é essencial para os idosos, visto que estimula e exercita a atenção e promove bem-estar a todos os níveis. Desta forma, estas atividades tornaram-se bastantes pertinentes e vantajosas para os utentes.



*Figura 13- Lembranças do Dia da Mãe*

*Fonte: Própria*

### **2.3.5 Animação Cognitiva**

Devido ao envelhecimento há alterações cognitivas que se vão intensificando com o passar do tempo, sendo necessário estimular a cognição para retardar estas alterações negativas.

Desde modo, planei atividades em forma de jogo que fui realizando durante o estágio (Anexo III): Bingo sonoro, puzzles, jogos de memória, jogo da caixa, jogo da coroa e jogo dos sentidos. De uma forma geral e avaliando estas atividades, concluo que todos estes jogos estimularam de alguma forma a cognição dos utentes. Foi notório que houve uma maior facilidade em realizar estas atividades em utentes com menos limitações. No entanto, os utentes com maiores fragilidades também participaram como conseguiram, mostrando interesse e disponibilidade.

Considero que foram atividades que permitiram aos utentes uma maior interação social uns com os outros, sendo esta uma das vantagens da sua realização.

Outro ponto forte foi o facto de, ao realizarem as mesmas atividades semana após semana, notou-se uma maior facilidade dos utentes em jogar, mostrando uma maior destreza manual.

### 2.3.6. Sala de *Snoezelen*

A Sala de *Snoezelen*<sup>29</sup> é "uma sala equipada com material para estimulação sensorial. É um local feito de luz, sons, cores, texturas e aromas, onde os objetos são coloridos e disponibilizados para serem tocados e admirados. Os sentidos primários são estimulados dando sensação de prazer" (Amcip, 2009).

Dado o nível elevado de dependência de muitos idosos e outras pessoas portadoras de deficiência, ou até de crianças com necessidades educativas especiais, é preciso encontrar alternativas e complementos à fisioterapia, à animação sociocultural, à terapia ocupacional tradicional e outras atividades, para que estes possam ter maior qualidade de vida.

A ida à sala de *snoezelen* foi uma proposta minha feita ao Lar da Misericórdia do Fundão, que considerei uma atividade benéfica e inovadora para os idosos do lar. Esta atividade foi realizada no dia 5 de julho de 2018, com o objetivo de dar a conhecer o espaço e de experienciarem um pouco desta sala que ainda é pouco conhecida na região (ver fig. 14).

Esta sala localiza-se na Living Lab Cova da Beira Incubadora "A PRAÇA", Núcleo da Pais em Rede no Fundão, onde a sua missão é congregar, num movimento de âmbito nacional, famílias das pessoas com todo o tipo de incapacidades, mobilizando toda a sociedade para a causa comum da sua inclusão.

---

<sup>29</sup> Forbrain Snoezelen Room. (2018). *Sala Snoezelen*. Acedido em <http://www.forbrain.pt>



*Figura 14- Atividade da sala de snoezelen*

*Fonte: Própria*

Os benefícios da Sala de *Snoezelen*<sup>30</sup> passam por proporcionar conforto, através do uso de estímulos controlados como música, notas, sons, luz, estimulação tátil e até aromas, sendo eles os seguintes:

- Promove o relaxamento, lazer e diversão;
- Estimula os sentidos primários;
- Permite a exploração, descoberta, escolha e a oportunidade de controlar o ambiente;
- Aumenta a compreensão do utente em relação ao gosta/ não gosta;

---

<sup>30</sup> Forbrain Snoezelen Room. (2018). *Sala Snoezelen*. Acedido em <http://www.forbrain.pt>

- A variedade de atividades permite explorar as necessidades bem como as preferências;

- Permite o trabalho individual ou em grupo, servindo para o controlo da ansiedade;

- Incentiva o movimento e a motivação;

- Motiva para a aprendizagem;

Facilita a libertação de stress;

- Promove a consciência da equipa técnica sobre a importância dos sentidos primários;

- O uso de equipamento sensorial pode ser benéfico para todas as idades e diagnósticos;

- Estimula o surgir de emoções positivas tais como o bem-estar, relaxamento, satisfação e alegria.



*Figura 15- Atividade na sala de snoezelen*

*Fonte: Própria*

Após uma reflexão desta atividade, concluiu-se que a mesma se tornou uma experiência fenomenal para os utentes do lar que puderam participar. O relaxamento e o bem-estar

dos mesmos após a atividade foram notórios, destacando o grande interesse que despoletaram por aderirem a uma experiência completamente nova para eles. Foi realmente um momento gratificante tanto para mim como para os utentes, estando sempre presente emoções positivas (fig. 15).

Agradeço ao professor Fernando Oliveira pela sua disponibilidade, apoio e simpatia e por nos ter recebido na sua sala.



Efetuada uma reflexão de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, sinto que alcancei grandes objetivos positivos e gratificantes. O facto de trabalhar com pessoas idosas foi uma experiência nova e fascinante, que me permitiu desenvolver competências em vários níveis. Após a conclusão deste estágio pude perceber o quanto é importante haverem vários tipos de respostas sociais para os idosos e o quanto é necessário o apoio e o tempo disponibilizado por toda a equipa multidisciplinar para um favorecer o bem-estar biopsicossocial da pessoa idosa.

Foi uma experiência longa e complexa, mas que permitiu adquirir novas capacidades, enriquecer o meu conhecimento teórico e melhorar a minha prática. Foram sentidas algumas dificuldades, principalmente no planeamento de atividades visto que não pude desenvolver algumas atividades pretendidas por algum imprevisto ou por incapacidade dos utentes. No entanto, tive sempre a preocupação de planear outras atividades adaptadas aos utentes e ao contexto.

Tudo foi possível graças ao conhecimento teórico que adquiri durante o curso, preparando-me e tendo uma maior capacidade para pôr em prática estes conhecimentos. Também a preparação e as aprendizagens que obtive durante as aulas lecionadas, permitiram um bom desenvolvimento deste estágio, adquirindo competências essenciais para o meu futuro.

O envelhecimento é um processo inevitável e por isso tem de ser aceite da melhor forma para que esta fase seja vivida de uma forma o mais normal possível. O papel do Técnico Superior Profissional de Gerontologia é muito importante em qualquer fase do processo de envelhecimento, tendo sido muito gratificante aplicar todos os conhecimentos que adquiri no curso e observar o impacto positivo das minhas ações.

Chan, M. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde* - OMS

Organização Mundial de Saúde (OMS). (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*.

Silva, M.J. (2006). *Cuidados de Higiene: Intervenções dos Enfermeiros a doentes internados num serviço de medicina*. Tese de Mestrado. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel-Salazar.

## Webgrafia

A Terceira Idade. (2018). *As principais doenças da Terceira Idade*. Acedido em <https://www.aterceiraidade.net>

Caliri, M.H.L., Pádua, R.X. & Tsuda, L.C. (2014). *Roteiro. ERG 0343 Cuidado Integral em Saúde III ERG 0234 Integralidade do Cuidado em Saúde III*.

Carinhas et al. (2013). *Guia Orientador de Boas Práticas - Cuidados à pessoa com alterações da mobilidade - posicionamentos, transferências e treino de deambulação*. Acedido em <http://www.ordemenfermeiros.pt>

Flexus Studio Pilates. (2009). *Pilates e Ostoporose*. Acedido em <http://flexuspilates.blogspot.com/2009/07/>

Forbrain Snoezelen Room. (2018). *Sala Snoezelen*. Acedido em <http://www.forbrain.pt/sala-snoezelen/descricao/>

Instituto Nacional de Estatística (INE). (2018). *Censos 2011*. Acedido em <http://www.ine.pt>

Machado, L. (s.d.). *Os aspetos do Envelhecimento*. Acedido em <http://www.nuted.ufrgs.br>

Negócios. (s.d.). *Santa Casa da Misericórdia do Fundão*. Acedido em <https://empresite.jornaldenegocios.pt>

Neves, M., Bispo, I. & Graça, R. (2015). *Técnicos Auxiliares de Saúde*  
<https://www.tecnicosauxiliaresdesaudeiefpchaves.blogs.sapo.pt>

PortalEnf. (2017). *Posicionamentos no Leito: Manual de Normas de Enfermagem*.  
Acedido em <https://www.portalenf.com>

Segurança Social. (2016). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Acedido em  
<http://www.seg-social.pt/idosos>

### **Outras fontes**

ACSS. (2011). *Manual de Normas de Enfermagem. Procedimentos Técnicos*.

Diário da República, 2ª série – N°13 – 20 de janeiro de 2016, Aviso n.º 559/2016, do  
Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, acedido em <http://dre.pt>

DECP/Serviços de estudos sobre a População (2002). *O Envelhecimento em Portugal. Situação demográfica e socio económica recente das pessoas idosas*.

## **Anexos**

**Anexos I** –Plano de Estágio

**Anexos II** –Cronograma semanal de atividades

**Anexos III** – Plano de Atividades: Alguns jogos

**Anexo IV** - Folha de Presenças

## **Anexos**

## **Anexo I – Plano de Estágio**

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.004.04</p>
---	---	---

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico.

Escola:  ESECD     ESS     ESTG     ESTH

Tipologia do Estágio/Ensino Clínico:

Curricular     Extracurricular     Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?**  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO**

Estudante: Fábio Emanuel Gravito Franque N.º 5007960

Docente orientador(a): \_\_\_\_\_

Supervisor(a): \_\_\_\_\_

**2. PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO**

Acompanhar na elaboração do diagnóstico de necessidades do utente, bem como contribuir para a elaboração do seu P.D.F. e de atividades.

Acompanhar os utentes na prestação de cuidados na sua vida diária, como alimentação, administração da medicação, ida a consultas, etc.

Colaborar na execução dos projetos de animação existentes, bem como promover a mobilidade dos utentes.

Desenvolver folhetos informativos sobre os cuidados de higiene a ter com os utentes.

Dinamizar atividades que promovam a saúde e bem estar para os utentes e seus familiares.

**3. ASSINATURAS**

<p>O(A) Estudante</p> <p><u>161042018</u> Data</p> <p><u>Fábio Franque</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p><u>161042018</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)</p> <p><b>SANTA CASA</b> <u>161042018</u> <b>MISERICÓRDIA</b> <u>[Assinatura]</u> <b>FUNDAO</b> (assinatura da Entidade)</p>
---	--	--

## **Anexos II– Cronograma semanal de atividades**



1 a 9 de março:

- ✓ Transporte dos utentes para o refeitório;
- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

12 a 16 de março:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;
- ✓ Ida ao hospital para uma consulta com os utentes do lar.

19 a 23 de março:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar, por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar. Realização de atividades lúdico-recreativas e atividades manuais relacionadas para o “Dia do Pai”, “Dia da árvore” e “Páscoa”;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

26 a 29 de março:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar, por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;

- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar. Realização de atividades lúdico-recreativas e atividades manuais relacionadas para o “Dia do Pai”, “Dia da árvore” e “Páscoa”;
- ✓ Colaboração com os animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

2 a 6 abril:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

9 a 13 de abril:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Atividades manuais sobre o “25 de Abril”;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

16 a 20 de abril:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Atividades manuais sobre o “25 de Abril”;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

23 a 30 de abril:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Realização do plano individual de um novo utente;
- ✓ Atividades manuais sobre o “25 de Abril”;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar.
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

2 a 4 de maio:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Atividades manuais sobre o “Dia da Mãe”;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar.
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

7 a 11 de maio:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Atividade Religiosa com os utentes do lar “Mês de Maria”
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

14 a 18 de maio:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Jogos tradicionais;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

21 a 25 de maio:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Encontro Intergeracional na Quinta Pedagógica do Fundão;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

28 a 30 de maio:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Jogos tradicionais;
- ✓ Colaboração na atividade realizada por Universitários da Covilhã no Lar da Misericórdia de Oftalmologia;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

1 a 8 de junho:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Jogos tradicionais;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;

- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

11 a 15 de junho:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Ida a Fátima;
- ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;

18 a 22 de junho:

- Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
  - ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
  - ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
  - ✓ Jogos tradicionais;
  - ✓ Ida ao Coro Sénior com os utentes do lar;
  - ✓ Realização do plano individual de um novo utente;
  - ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;

- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.

25 a 30 de junho:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Jogos tradicionais;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes;
- ✓ Comemoração dos Santos populares no Lar da Misericórdia.

1 a 6 de julho:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Jogos tradicionais;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes.




9 a 12 de julho:

- ✓ Distribuição dos pequenos-almoços; almoço e lanche por todos os utentes do lar;
- ✓ Por fim recolha do material da alimentação para que volte para a cozinha;
- ✓ Colaborar com a equipa de animadores do lar em atividades desportivas;
- ✓ Colaboração com a equipa de animadores na realização de atividades lúdico-recreativas, atividades para o desenvolvimento da motricidade do idoso e de estímulo cognitivo;
- ✓ Jogos tradicionais;
- ✓ Fazer as camas;
- ✓ Transporte e distribuição de águas para os utentes;
- ✓ Colaborar com a equipa nos posicionamentos e transferências dos utentes


## **Anexos III – Plano de Atividades: Alguns jogos**

<b>Exercício</b>	<b>Designação do exercício</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos</b>
Jogo da coroa	Grupo de 4 pessoas cada uma com uma coroa na cabeça, a coroa tem uma imagem de um animal/objeto, onde o objetivo é quem tem a coroa adivinhar que imagem é que tem na cabeça	Desenvolvimento cognitivo	Coroa com imagens
Jogo dos sentidos	Grupo de 4 pessoas sentadas numa cadeira com os olhos tapados e vamos dando alimentos para cheirarem, provarem e sentirem e tem de adivinhar que alimento é.	Desenvolvimentos dos sentidos (tato, olfato) Estimulação cognitiva	Alimentos Vendas
Puzzel	Montagem de puzzles 10-20 peças	Desenvolvimento cognitivo	puzzle
Bingo sonoro	Cada pessoa irá ter um papel com figuras. As pessoas irão ouvir os sons e riscando os que têm até realizarem o “Bingo”	Estimulação cognitiva e auditiva	Papel com figuras Aparelhagem Canetas
Alongamentos	Estimular o metabolismo do idoso	Desenvolvimento físico	5-10 min
Jogo do jornal	Tem como objetivo o idoso levantar uma folha de jornal que irá estar exposta no chão fazendo o mínimo de barulho e levar a folha para outro companheiro e coloca-la no chão.	Desenvolvimento físico	Jornal
Jogo da Caixa	Tem como objetivo o idoso retirar um papel que irá estar dentro da caixa com uma atividade para realizar e todos terão de imitar essa atividade.	Desenvolvimento físico e cognitivo	Caixa, papel
Relaxamento	Organizar os idosos em pares, cada par terá um balão onde irão massajar o companheiro	Balões	10 min


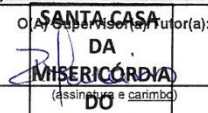
## **Anexo IV – Folha de Presenças**

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<h2 style="margin: 0;">REGISTO DE PRESENÇAS</h2> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas</p>	<p style="margin: 0;"><b>MODELO</b></p> <p style="margin: 0;">GESP.016.04</p>			
<b>1. ESTUDANTE</b>					
<p>Nome: <u>Fabio Emanuel Gravito Panique</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    N.º de estudante: <u>5002960</u></p> <p>Curso: <u>Técnico Superior de Gerontologia</u></p>					
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b>					
<p>Nome: <u>Isabel Ramos Martins</u></p> <p>Entidade de acolhimento: <u>Santa Casa da Misericórdia do Fúndão</u></p>					
<b>3. REGISTO DE PRESENÇAS</b>					
<p>MÊS: <u>Março</u>    ANO: <u>2018</u></p>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>01/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>20/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>02/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>21/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>05/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>22/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>06/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>23/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>07/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>26/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>08/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>27/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>09/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>28/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>12/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>29/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>13/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>—/—/—</u>	<u>—</u>	<u>—</u>
<u>14/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>—/—/—</u>	<u>—</u>	<u>—</u>
<u>15/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>—/—/—</u>	<u>—</u>	<u>—</u>
<u>16/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>—/—/—</u>	<u>—</u>	<u>—</u>
<u>19/03/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>—/—/—</u>	<u>—</u>	<u>—</u>
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b>			<b>SANTA CASA</b>		
<p>Data: <u>29/03/2018</u></p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A</p>			<p>O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p style="text-align: center;"><u>Isabel Ramos Martins</u></p> <p style="text-align: center;">(assinatura e carimbo)</p> <p style="text-align: center;"><b>FUNDAÇÃO</b></p>		


O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<h2 style="margin: 0;">REGISTO DE PRESENÇAS</h2> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP 018 03</p>			
<p><b>1. ESTUDANTE</b></p>					
<p>Nome: <u>Fabio Emanuel Granito Panique</u></p>					
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    N.º de estudante: <u>5008960</u></p>					
<p>Curso: <u>Técnico Superior de Gerontologia</u></p>					
<p><b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b></p>					
<p>Nome: <u>Isabel Ramos Martins</u></p>					
<p>Entidade de acolhimento: <u>Santa Casa de Misericórdia do Fundão</u></p>					
<p><b>3. REGISTO DE PRESENÇAS</b></p>					
<p>MÊS: <u>Abril</u>                      ANO: <u>2018</u></p>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>2/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>19/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>3/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>20/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>4/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>23/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>5/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>24/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>6/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>26/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>9/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>30/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>10/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>11/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>12/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>13/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>16/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>17/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>18/04/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<p><b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b></p>					
Data:	<p>SANTA CASA</p> <p>O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p><u>Isabel Ramos Martins</u></p> <p>MISERICÓRDIA</p> <p>(assinatura e carimbo)</p> <p>FUNDÃO</p>				
<u>30/04/2018</u>					

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.


 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<h2 style="margin: 0;">REGISTO DE PRESENCAS</h2> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP 018.01</p>			
<b>1. ESTUDANTE</b>					
Nome: <u>Fabio Emanuel Gravito Panique</u>					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH    N.º de estudante: <u>5008960</u>					
Curso: <u>Técnico Superior de Gerontologia</u>					
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b>					
Nome: <u>Isabel Ramos Martins</u>					
Entidade de acolhimento: <u>Santa Casa de Misericórdia do Fundão</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENCAS</b>					
MÊS: <u>Maio</u> ANO: <u>2018</u>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>2/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>21/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>3/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>22/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>4/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>23/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>7/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>24/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>8/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>25/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>9/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>28/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>10/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>29/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>11/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>30/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>14/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_		
<u>15/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_		
<u>16/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_		
<u>17/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_		
<u>18/05/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_		
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b>					
Data:	 SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO FUNDÃO (Assinatura e carimbo)				
<u>30/05/2018</u>					

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
 O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<h2 style="margin: 0;">REGISTO DE PRESENCAS</h2> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP/014/01</p>			
<b>1. ESTUDANTE</b>					
Nome: <u>Fabio Emanuel Granito Panique</u>					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>5008960</u>					
Curso: <u>Técnica Superior de Gerontologia</u>					
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b>					
Nome: <u>Isabel Ramos Paçens</u>					
Entidade de acolhimento: <u>Santa Casa de Misericórdia do Fundão</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENCAS</b>					
MÊS: <u>Junho</u> ANO: <u>2018</u>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>1/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>20/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>4/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>21/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>5/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>22/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>6/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>25/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>7/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>26/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>8/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>27/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>11/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>28/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>12/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>29/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>13/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	<u>30/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>
<u>14/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>15/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>18/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<u>19/06/18</u>	<u>8</u>	<u>Fabio Panique</u>	_/_/_	_/_/_	_/_/_
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b>					
Data:			O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):		
<u>30/06/2018</u>			<u>Isabel Ramos Paçens</u>		
C D M A A A A			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <b>SANTA CASA</b>  <b>DA</b>  <b>MISERICÓRDIA</b>  <small>(assinatura DO)</small>  <b>FUNDÃO</b> </div>		

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.



 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>REGISTO DE PRESENÇAS</b></p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.016.04</p>			
<b>1. ESTUDANTE</b>					
Nome: <u>Fábio Emanuel Gravito Henriques</u>					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>5002960</u>					
Curso: <u>Técnica Superior de Gerontologia</u>					
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b>					
Nome: <u>Isabel Ramo Henriques</u>					
Entidade de acolhimento: <u>Santa Casa de Misericórdia do Fundão</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENÇAS</b>					
MÊS: <u>Julho</u> ANO: <u>2018</u>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>1/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>2/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>3/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>4/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>5/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>6/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>9/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>10/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>11/07/18</u>	<u>8</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
<u>12/07/18</u>	<u>4</u>	<u>Fábio Henriques</u>	_/_/		
_/_/			_/_/		
_/_/			_/_/		
_/_/			_/_/		
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b>					
Data:	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>SANTA CASA</b>  O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):  <u>DA</u>  <b>MISERICÓRDIA</b>  <small>(assinatura e carimbo)</small>  <b>FUNDÃO</b> </div>				
<u>11/07/2018</u>					

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.