



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Sofia Carvalho Correia

outubro | 2018





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

SOFIA CARVALHO CORREIA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR

PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA

Guarda, outubro, 2018

“As rugas deviam indicar apenas onde os sorrisos estiveram.”

Mark Twain

Ficha de Identificação

Discente: Sofia Carvalho Correia

Número De Matrícula: 5008836



Estabelecimento De Ensino: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Docente Orientadora: Isabel Portugal

Entidade Acolhedora: Associação de Beneficência Popular de Gouveia – Unidade de Cuidados Continuados Integrados Nossa Senhora da Piedade

Endereço: Avenida Cidade da Covilhã, apartado 52 (6290-322 Gouveia)

Telefone: 238 490 000

Supervisora da Entidade: Ângela Rebelo

Grau Académico do Supervisor: Licenciatura

Período do Estágio: 26 de fevereiro a 25 de julho de 2018

Ano Letivo: 2017/2018



Agradecimentos

Passaram num instante, estes dois anos! Muita coisa se aprendeu, houve momentos altos e baixos, de conquistas e derrotas, de risos e choros, mas tudo serviu para crescer a nível pessoal.

Após o término do curso os meus agradecimentos vão para todos aqueles que, de alguma forma, permitiram que este se concretizasse.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, por todo o apoio prestado na minha formação académica e por me terem proporcionado ocasiões de importantes aprendizagens para o meu futuro profissional e pessoal.

Um agradecimento especial à Coordenadora do curso, Professora Doutora Eduarda Roque, pela disponibilidade e ajuda.

Um obrigada a todos os docentes, pela paciência e compreensão que tiveram para comigo e pelos ensinamentos que me transmitiram.

Agradeço também à Professora Isabel Portugal, minha Orientadora, por todo o apoio que me deu na elaboração deste relatório de estágio e por toda a disponibilidade, compreensão e empenho demonstrados.

Agradeço ao Dr. Luís Carrilho por me ter dado a oportunidade de executar o meu estágio nesta instituição.

À Supervisora da entidade acolhedora, Dr.^a Ângela Rebelo, agradeço pela compreensão e disponibilidade e por toda a ajuda e transmissão de conhecimentos ao longo do estágio.

Agradeço, também, aos clientes institucionalizados, pelo carinho que me dispensaram durante o meu estágio bem como a todos os amigos que fizeram parte do meu percurso académico nestes dois anos letivos

O último agradecimento vai para minha mãe, por me ter transmitido força e apoiado incondicionalmente, acreditando e dizendo-me sempre que eu conseguiria alcançar os meus objetivos.

Resumo

O presente relatório diz respeito ao trabalho desenvolvido na Unidade Curricular “Estágio” (750 horas), incluído na componente de formação “Em Contexto de Trabalho”, na área de educação e formação, conforme estabelecido no plano do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (DR 2ª série, nº 13, 20 de Janeiro de 2016).

Este documento tem como objetivos apresentar, descrever, analisar e refletir sobre o contexto onde decorreu o estágio, as atividades principais, assim como, as metodologias utilizadas no decurso do mesmo.

A minha função durante o estágio foi cuidar o cliente no exercício das várias atividades diárias, tais como, alimentação, higiene pessoal mas, também, animar através de atividades lúdicas implementadas por mim.

O estágio decorreu na Unidade de Cuidados Continuados de Gouveia, entre 26 de fevereiro e 25 de julho de 2018.

Palavras-chave: Estágio, Gerontologia, Cuidador, Idoso.

Índice Geral

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice Geral	VI
Índice de Tabelas.....	VII
Índice de Figuras	VIII
Lista de Anexos.....	IX
Lista de Siglas	X
Introdução.....	11
Capítulo I.....	13
Caracterização orgânico-funcional da instituição.....	13
Caracterização do concelho e da instituição	14
Local de Estágio – Unidade de Cuidados Continuados Integrados	16
Organograma Geral da ABPG	20
Organograma da Unidade de Cuidados Continuados Integrados	21
Capítulo II	23
Fundamentação Teórica	23
Conceitos Fundamentais de Gerontologia.....	24
Capítulo III	26
Componente Prática (750 horas)	26
Componente Prática - Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio	27
Reflexão final	35
Bibliografia.....	37
ANEXOS.....	40

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário de estágio	27
Tabela 2- Cronograma das atividades	31
<i>Tabela 3- Plano de atividades ocupacionais e de estimulação cognitiva na ULDM.</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 4- Plano de atividades ocupacionais e de estimulação cognitiva na UMDR.</i>	<i>34</i>

Índice de Figuras

Figura 1- Símbolo geral da associação.....	15
Figura 2- Duas tipologias de internamento e uma unidade particular de internamento.....	19
Figura 3- Organograma	20
Figura 4- Internamento de Média Duração e Reabilitação	21
Figura 5- Internamento de Longa Duração e Manutenção.....	21
Figura 6- Preparação / Distribuição de lanches.....	28
Figura 7- Atividades desenvolvidas	29

Lista de Anexos

ANEXO I – Plano de Estágio

ANEXO II- Planificações de Atividades

Lista de Siglas

AAM- Auxiliares de Ação Médica

ABPG - Associação de Beneficência Popular de Gouveia

AVC – Acidente Vascular Cerebral

CAO - Centro de Atividades Ocupacionais

CTESP - Curso Técnico Superior Profissional

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

INE - Instituto Nacional de Estatística

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS - Organização Mundial de Saúde

RNCCI - Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados

SNG - Sonda Naso- Gástrica

UCCI - Unidade de Cuidados Continuados Integrados

UIR - Unidade de Internamento e Reabilitação

ULDM - Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Longa Duração e Manutenção

UMDR - Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Média Duração e Reabilitação

Introdução

O presente relatório diz respeito à Unidade Curricular “Estágio”, com data de início a 26 de fevereiro e término a 25 de julho que decorreu sob a orientação escolar da Professora Isabel Portugal e com a supervisão da Dr.^a Ângela Rebelo.

O estágio realizou-se na Associação de Beneficência Popular de Gouveia (ABPG), mais propriamente na resposta social da Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) Nossa Senhora da Piedade.

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), *é um novo modelo organizacional criado pelos Ministérios do Trabalho e da Solidariedade Social e da Saúde, é formada por um conjunto de instituições públicas e privadas que prestam cuidados continuados de saúde e de apoio social. O objetivo da RNCCI é a prestação de cuidados de saúde e de apoio social de forma continuada e integrada a pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência. Os Cuidados Continuados Integrados estão centrados na recuperação global da pessoa, promovendo a sua autonomia e melhorando a sua funcionalidade, no âmbito da situação de dependência em que se encontra.* (Serviço Nacional de Saúde (SNS), s.d.)

Esta UCCI possui duas unidades de internamento: Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Média Duração e Reabilitação (UMDR) e Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Longa Duração e Manutenção (ULDM) e, ainda, uma Unidade de Internamento e Reabilitação (UIR).

A UCCI abrange todas as faixas etárias, mas a maioria da população que aí encontrei durante o período de estágio, é idosa apresentando como principal patologia o Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Cada pessoa que se encontra internada tem que ter, obrigatoriamente, alguém responsável por ela, ou seja, um cuidador que pode ser membro, ou não, da família. Este cuidador faz a ligação entre o cliente e a equipa multidisciplinar, isto é, a equipa é responsável por toda a reabilitação e manutenção, mas o cuidador é responsável pelo tratamento e orientação de consultas médicas, do encaminhamento no pós-alta e na aquisição de materiais que não sejam fornecidos pela RNCCI. Sempre que seja necessário algum contato, alguma informação, é sempre com o cuidador que se estabelece e não com qualquer outro membro.

Procura-se que todas as pessoas que estão neste internamento tenham um envelhecimento ativo e foi neste prisma que desenvolvi todo o tipo de atividades.

Procurei, a cada momento, ir de encontro às orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) que considera o “envelhecimento ativo” como *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.*

O principal objetivo tem como alvo aumentar a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados. Qualquer programa que pretenda incrementar o envelhecimento ativo ou com êxito deverá prevenir a doença e a incapacidade associada, otimizar o funcionamento psicológico e em especial o funcionamento cognitivo, o ajuste físico e maximizar o compromisso com a vida, o que implica a participação social. (Jacob, et al., 2011, pp. 23-24)

O estágio totalizou uma carga horária de 750 horas, sendo que eu desenvolvia diariamente sete horas, com uma pausa de uma hora, para almoço/jantar.

A escolha do local de estágio foi baseada nos *feedbacks* das pessoas que conheciam esta instituição e a apresentavam como um espaço acolhedor e com bons profissionais. É uma empresa com uma panóplia de valências, técnicos variados o que na minha opinião, só me traria vantagens.

Em conjunto com a orientadora da ESECD e a supervisora da entidade de acolhimento, estabeleceram-se as seguintes linhas de ação (Anexo I- Plano de estágio):

Objetivos Gerais:

- ✓ Conhecer as instalações e diferentes áreas profissionais;
- ✓ Adquirir novos conhecimentos associados ao Envelhecimento;
- ✓ Aplicar os conhecimentos especializados sobre as características do ciclo de vida;
- ✓ Avaliar problemas de envelhecimento, qualidade de vida e bem-estar nas populações idosas;
- ✓ Implementar atividades de promoção de bem-estar no idoso;
- ✓ Reconhecer e respeitar os princípios éticos e deontológicos inerentes à profissão de técnico de Gerontologia.

Objetivos Específicos:

- ✓ Conhecer o público-alvo, aplicando os conteúdos adquiridos em contexto académico;
- ✓ Aplicar uma comunicação clara e assertiva;
- ✓ Conceber e/ou acompanhar atividades 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 e com a instituição;
- ✓ Adequar os cuidados de higiene e conforto às necessidades e características do utente;
- ✓ Aplicar técnicas adequadas ao posicionamento e mobilidade do utente.

Relativamente aos conteúdos e estrutura do relatório, este subdividir-se-á em três capítulos:

- Capítulo I -Caracterização orgânico-funcional da instituição de acolhimento:
 - Caracterização do concelho de Gouveia, nomeadamente da sua demografia envelhecida;
 - Explicação da estrutura física da instituição, realçando as suas diferentes valências com especial atenção para a UCCI, e ainda mais propriamente, para a UMDR e ULDM (onde desenvolve o estágio);
 - Identificação dos Recursos Humanos diretamente envolvidos no processo de prestação de cuidados da UCCI.
- Capítulo II – Fundamentação teórica:
 - Conceitos fundamentais de Gerontologia.
- Capítulo III- Componente Prática (750 horas):
 - Explicação das atividades desenvolvidas ao longo do Estágio mencionando os horários de estágio, as características de cada turno e as atividades executadas.

Para a elaboração deste relatório recorri a livros da especialidade (Gerontologia e respectivas técnicas de acompanhamento), aos conhecimentos adquiridos em contexto de aula, *web sites* e documentos internos da instituição.

Capítulo I

Caracterização orgânico-funcional da instituição de acolhimento

Caracterização do concelho e da instituição

Gouveia, distrito da Guarda, é uma cidade serrana situada na encosta ocidental na maior cadeia de montanhas de Portugal continental, Serra da Estrela, com cerca de 700 metros de altitude. É um concelho com 14 046 habitantes (2011), dividido em 22 freguesias. ¹Ao falar na sua população, o Instituto Nacional de Estatística (INE 2011), *revela que a cidade de Gouveia é a mais envelhecida do país com 246 idosos para cada 100 jovens, relacionando a população com 65 ou mais anos com a população entre 0 e 14 anos.*² Os principais motivos desta demografia envelhecida prendem-se com a baixa taxa de natalidade e o aumento notável da esperança média de vida. Como esta população está cada vez mais envelhecida, Gouveia oferece uma resposta social de cerca de 17 instituições, entre elas, centros de dia, centros de noite, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e Misericórdia. A isto junta-se uma Universidade Sénior que é *uma resposta social de promoção do envelhecimento ativo e valorização pessoal e social dos seniores. É uma resposta ao desafio da aprendizagem ao longo da vida. Estas instituições têm o objetivo de promover o bem-estar social e o envelhecimento ativo.*³

Tive a oportunidade de estagiar numa das instituições do concelho, que é, sem dúvida, uma instituição de importância vital para estas pessoas que usufruem, assim, de respostas variadas: a Associação de Beneficência Popular de Gouveia.

Como se pode ler no *site* desta instituição a *Associação de Beneficência Popular de Gouveia (ABPG)*, fundada em 1880, *pretende ser uma referência no apoio ao desenvolvimento regional estimulando a criatividade, o crescimento e a excelência, cujo principal objetivo são as pessoas.*⁴

De entre as diferentes estruturas da ABPG as 750 horas do meu estágio foram especialmente concretizadas na UCCI, sendo que esta Associação comporta uma grande variedade ao nível das respostas sociais como já referi:

- ✓ A Clínica de Medicina Física e de Reabilitação (CMFR);
- ✓ Creche, Jardim de Infância e ATL;
- ✓ Centro de Atividades Ocupacionais (CAO);

¹ Em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Gouveia_\(Portugal\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gouveia_(Portugal)) (acedido a 08 de outubro de 2018)

² Informação retirada do site: Jornal de Notícias. Consultado a 08 de outubro de 2018, em <https://www.jn.pt/sociedade/interior/gouveia-e-a-cidade-mais-envelhecida-do-pais-4212721.html>

³ Em <http://www.cm-gouveia.pt/accaomunicipal/Paginas/universidade-snior-de-gouveia.aspx> (acedido a 08 de outubro de 2018)

⁴ Informação retirada do *site* Associação Beneficência Popular de Gouveia. Consultado a 12 de fevereiro de 2018, em <https://www.abpg.pt/associacao>

- ✓ Núcleo de Reabilitação Profissional (NRP);
- ✓ Lar Residencial;
- ✓ Lar de Idosos de Cativelos;
- ✓ Casa de Repouso de S. Julião;
- ✓ Lar de Idosos de Rio Torto;
- ✓ Unidade de Cuidados Continuados Integrados:
 - Média Duração e Reabilitação (UMDR);
 - Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Longa Duração e Manutenção (ULDM).



Figura 1- Símbolo geral da associação.

Fonte: <https://beira.pt/diretorio/associacao-de-beneficencia-popular-de-gouveia/>

Local de Estágio – Unidade de Cuidados Continuados Integrados

A ABPG faz parte da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) que é formada por *um conjunto de instituições, públicas ou privadas, que prestam (ou virão a prestar) cuidados continuados de saúde e de apoio social a pessoas em situação de dependência, tanto na sua casa como em instalações próprias. Nos cuidados continuados integrados a pessoa em situação de dependência, independentemente da sua idade, recebe cuidados de saúde e apoio social. O objetivo é ajudar a pessoa a recuperar ou manter a sua autonomia e maximizar a sua qualidade de vida. Os Cuidados Continuados Integrados estão centrados na recuperação global da pessoa, promovendo a sua autonomia e melhorando a sua funcionalidade, no âmbito da situação de dependência em que se encontra.*⁵

As minhas atividades de estágio foram desenvolvidas na Unidade de Cuidados Continuados Integrados cujas ações se caracterizam como *intervenções de saúde e de apoio social que tem como finalidade a recuperação global do cliente, promovendo a sua autonomia e melhorando a sua funcionalidade, de modo a maximizar a qualidade de vida.*⁵

Esta resposta funciona 24 horas por dia, ininterruptamente. O horário de visita geral é das 14h às 17h. O horário de visita do cuidador principal é das 11h30 às 19h30.

A UCCI DA ABPG tem duas tipologias de internamento a UMDR e a ULDM e uma unidade particular de internamento, UIR, com funcionamento no mesmo edifício.

A UMDR é uma unidade de internamento com 30 camas, apropriada para *pessoas que, na sequência de doença aguda ou agudização de doença crónica, perderam a sua autonomia e funcionalidade, mas que podem recuperá-la e que necessitem de cuidados de saúde, reabilitação funcional e apoio social e pela sua complexidade ou duração, não possam ser assegurados no domicílio, com previsibilidade de ganhos funcionais atingíveis até 90 dias consecutivos. Para internamentos que durem entre 30 e 90 dias consecutivos, a UMDR assegura:*

- ∇ *Cuidados médicos diários;*
- ∇ *Cuidados de enfermagem permanentes;*
- ∇ *Cuidados de fisioterapia e de terapia ocupacional;*

⁵ Em <http://www.seg-social.pt/rede-nacional-de-cuidados-continuados-integrados-rncci> (acedido a 12 de fevereiro de 2018)

- ∇ *Prescrição e administração de medicamentos;*
- ∇ *Apoio psicossocial;*
- ∇ *Higiene, conforto e alimentação;*
- ∇ *Convívio e lazer;*
- ∇ *Reabilitação funcional.*⁶

Por outro lado, a ULDM tem 23 camas e acolhe *peçoas com doenças ou processos crónicos, com diferentes níveis de dependência e graus de complexidade, que não reúnam condições para serem cuidadas em casa ou na instituição ou estabelecimento onde residem. Presta apoio social e cuidados de saúde de manutenção que previnam e retardem o agravamento da situação de dependência, favorecendo o conforto e a qualidade de vida. Para internamentos de mais de 90 dias consecutivos.*

Esta unidade pode ter ainda internamentos com menos de 90 dias (máximo 90 dias por ano) quando há necessidade de descanso do principal cuidador.

A ULDM assegura:

- ❖ *Atividades de manutenção e de estimulação;*
- ❖ *Cuidados de enfermagem permanentes;*
- ❖ *Cuidados médicos regulares;*
- ❖ *Prescrição e administração de medicamentos;*
- ❖ *Apoio psicossocial;*
- ❖ *Controlo fisiátrico periódico;*
- ❖ *Cuidados de fisioterapia e de terapia ocupacional;*
- ❖ *Animação sociocultural;*
- ❖ *Higiene, conforto e alimentação;*
- ❖ *Reabilitação funcional de manutenção.*⁶

De acordo com o seu Guia de Acolhimento a Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UIR) *pretende ser uma referência de prestação de cuidados de saúde e de reabilitação, estimulando a excelência e exigência em torno de um único objetivo: a promoção da saúde e do bem-estar dos seus clientes.*

⁶http://www.segsocial.pt/documents/10152/27195/N37_rede_nacional_cuidados_continuados_integrados_rncci/f2a042b4-d64f-44e8-8b68-b691c7b5010a (acedido a 12 de fevereiro de 2018)

Os objetivos do internamento são:

- ✚ Prestação individualizada de cuidados;*
- ✚ Continuidade dos cuidados entre os diferentes serviços;*
- ✚ Promoção e recuperação contínua da funcionalidade e da autonomia;*
- ✚ Participação da família na prestação de cuidados.*

Os serviços disponíveis nesta unidade são:

- ∇ Cuidados médicos diários;*
- ∇ Cuidados de enfermagem permanentes;*
- ∇ Prescrição e administração de fármacos;*
- ∇ Higiene, conforto e alimentação;*
- ∇ Convívio e lazer.*

Outros serviços não incluídos na diária do internamento:

- ✓ Psicologia clínica e neuropsicologia;*
- ✓ Cuidados de Fisioterapia, Terapia Ocupacional e Terapia da Fala;*
- ✓ Tratamento de feridas / Algaliação/ Sonda Naso- Gástrica (SNG).*

Apresento agora o esquema informativo e resumido das duas tipologias de internamento e a unidade de internamento particular.

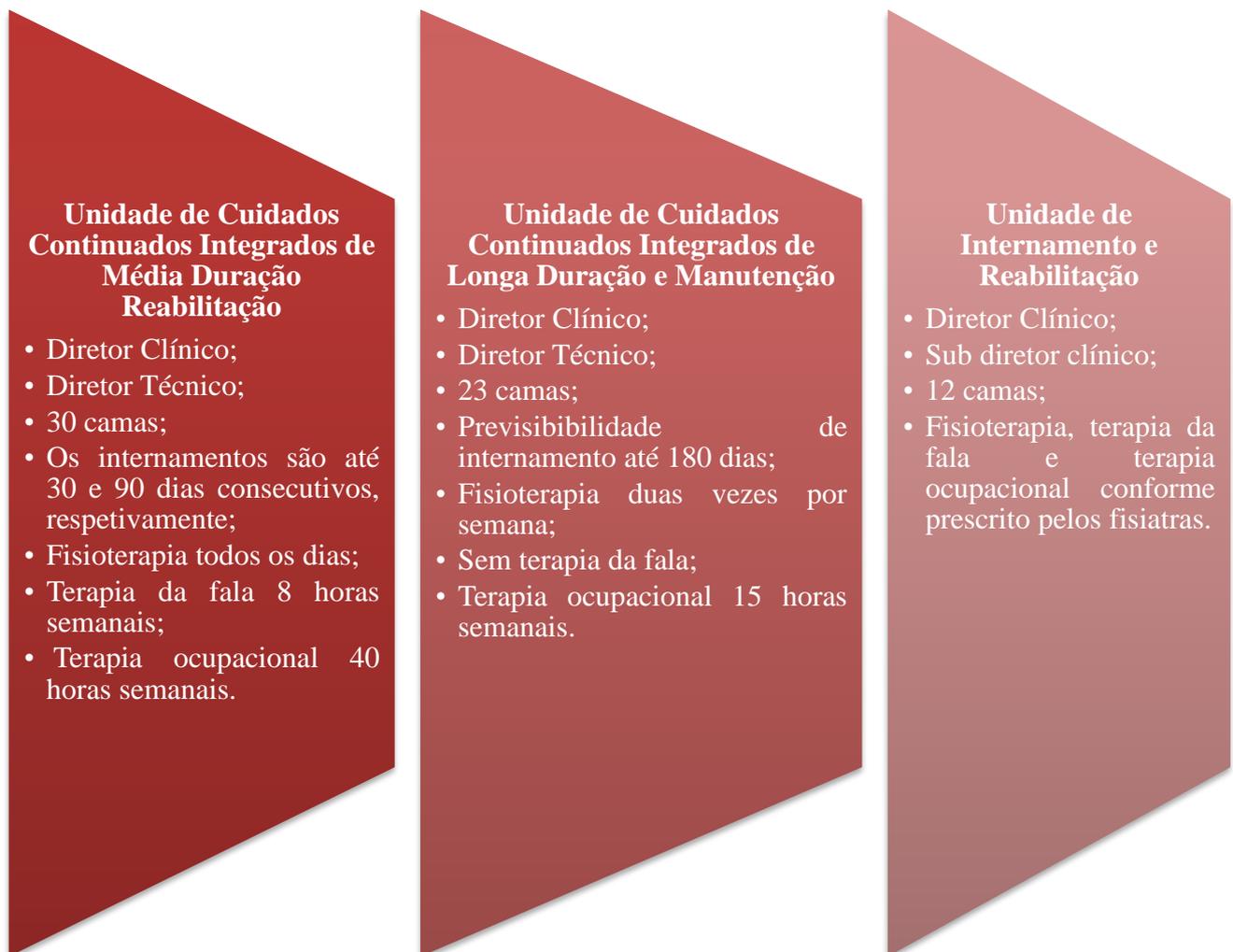


Figura 2- Duas tipologias de internamento e uma unidade particular de internamento.
Fonte: Própria

Organograma Geral da ABPG

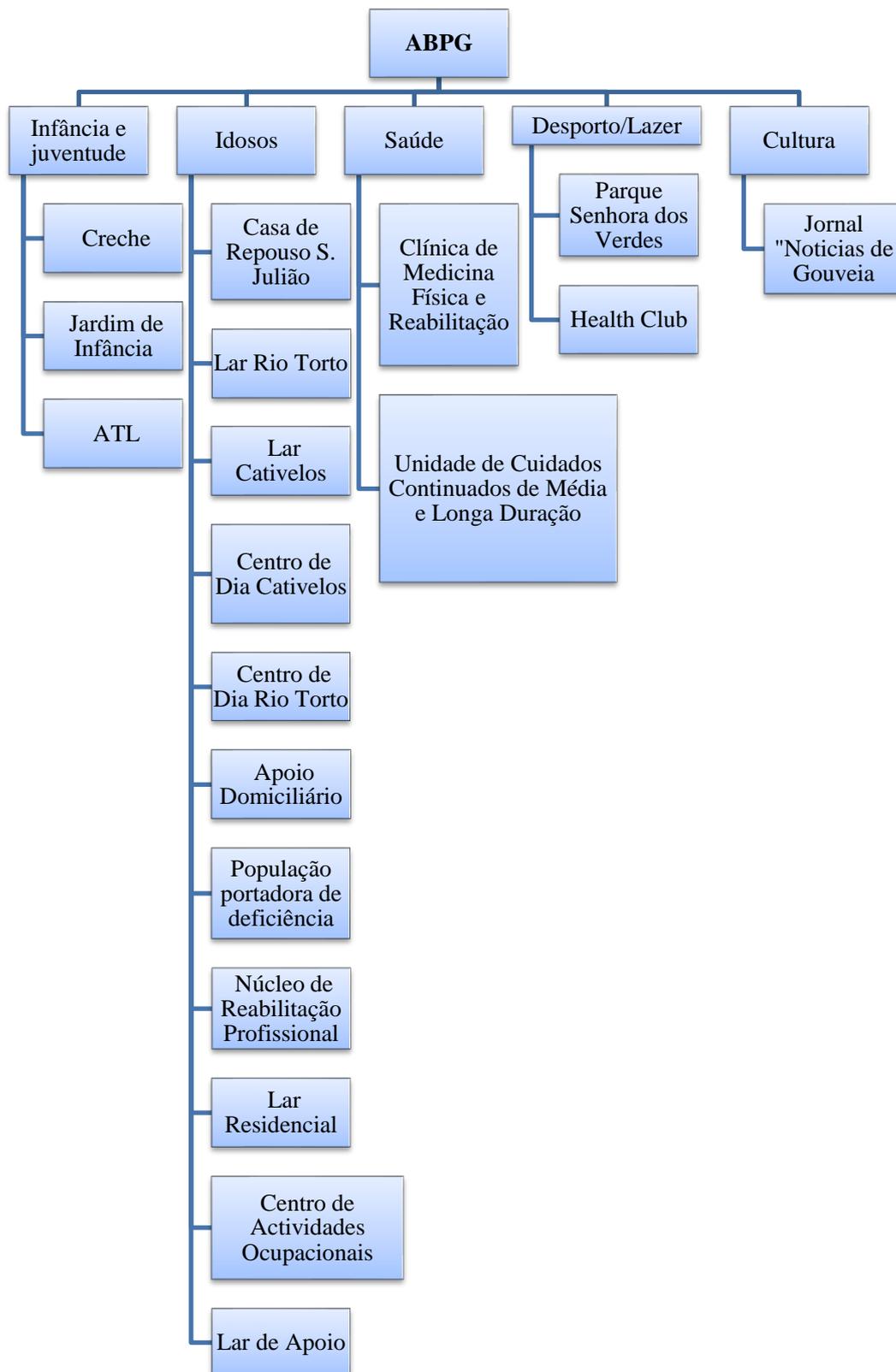


Figura 3- Organograma

Fonte: Própria

Organograma da Unidade de Cuidados Continuados Integrados

- Internamento de Média Duração e Reabilitação

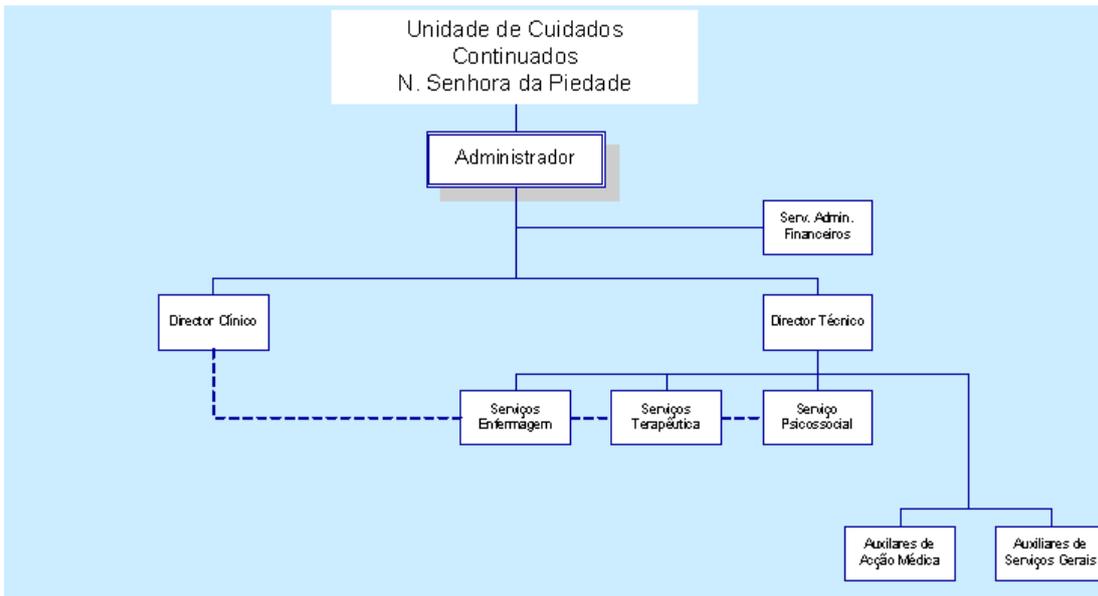


Figura 4- Internamento de Média Duração e Reabilitação

Fonte: documentação interna da instituição.

- Internamento de Longa Duração e Manutenção

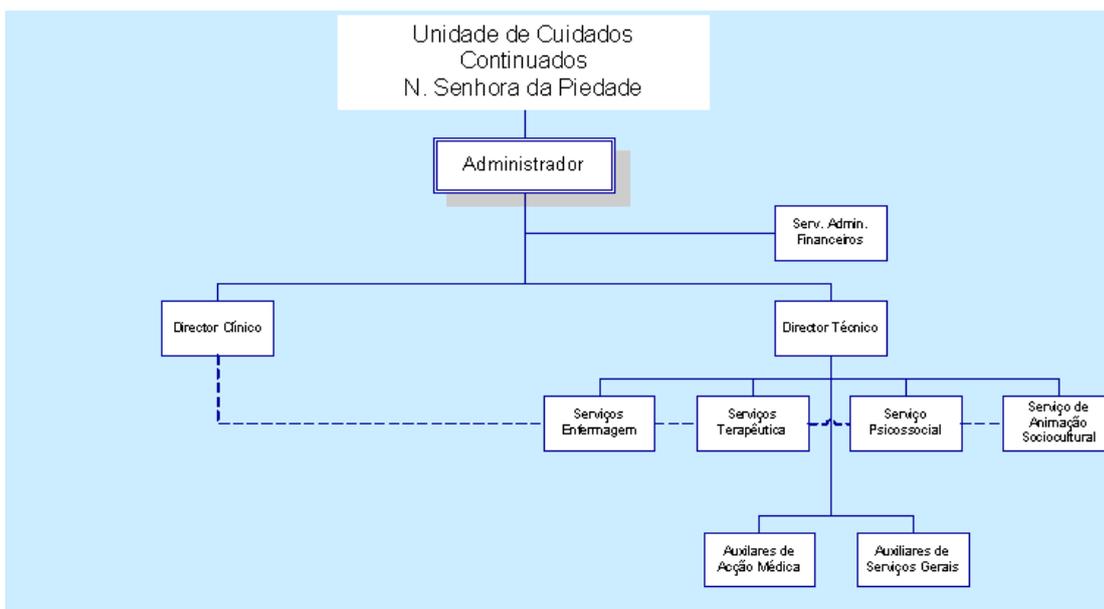


Figura 5- Internamento de Longa Duração e Manutenção

Fonte: documentação interna da instituição.

Recursos Humanos diretamente envolvidos no processo de prestação de cuidados da UCCI

Para certificar níveis adequados de qualidade na prestação de cuidados, esta resposta social dispõe de uma equipa multidisciplinar formada pelos seguintes profissionais:

- a)** Administrador;
- b)** Diretores Financeiros;
- c)** Médicos de Clínica Geral e medicina Interna e médicos de Medicina Física e de Reabilitação;
- d)** Enfermeiros;
- e)** Fisioterapeutas, Terapeutas Ocupacionais e Terapeuta da Fala;
- f)** Psicóloga e Assistente. Social;
- g)** Auxiliares (especificamente associados à prestação de cuidados);
- h)** Nutricionista – acompanha presencialmente, sempre que necessário, os clientes;
- i)** Animadora Sociocultural.⁷

⁷ Informação de acordo com o Regulamento interno da instituição (p. 10).

Capítulo II

Fundamentação Teórica

Conceitos Fundamentais de Gerontologia

O termo *Gerontologia* vem do grego, *gero* = envelhecimento + *logia* = estudo e é considerada *uma ciência que estuda e procura desenvolver respostas para questões do envelhecimento* e debruçando-se nas múltiplas vertentes do envelhecimento (biológica, psicológica e social) propõe-se *atuar perante a pessoa idosa de uma forma integral*. (Pereira F. , 2012, p. 4) .

De acordo com o Decreto-lei n.º 13 de 20 de janeiro de 2016, Diário da República, 2.ª série, o Técnico de Gerontologia tem de *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*.

- *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, planear e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;*
- *Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.*⁸

É relevante que todas as instituições que acolhem pessoas idosas tenham técnicos desta área para criar e promover o bem-estar das mesmas, proporcionando um envelhecimento ativo. Espera-se que desenvolvam, assim, projetos de animação aplicando as várias técnicas de estimulação (cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras).

⁸ Em http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/0210502107.pdf (acedido a 12 de setembro de 2018)

Foi com base na visão da OMS para a qual o Envelhecimento Ativo, é um *processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem*⁹ que me propus concretizar o meu projeto de estágio realçando, porém, que o público-alvo com qual mantive contacto, não era totalmente envelhecido, mas que ao encontrar-se numa UCCI vive situações clínicas e sociais comuns a grande parte da população idosa.

Perante aqueles que perderam a sua autonomia e, além disso, são dependentes é importante clarificar o conceito de Cuidador que pode ser de dois tipos, os cuidadores formais e informais.

Segundo Sequeira (2010, p. 7), distinguem-se dois tipos de *cuidados que se relacionam com o cuidador em questão: cuidado formal (actividade profissional) onde a prestação de cuidados é por norma executada por profissionais qualificados, podendo estes ser médicos, enfermeiros, assistentes sociais, entre outros, que ganham a designação de cuidadores formais, pois existe uma preparação específica para a actividade profissional que desempenham, sendo esta actividade variada de acordo com o contexto onde se encontram (lares, instituições comunitárias...); e cuidado informal, com a prestação de cuidados executados por profissionais no domicílio e que por norma ficam sob a responsabilidade dos elementos da família, amigos, entre outros, designando-se assim de cuidadores informais.*

O técnico de gerontologia deverá procurar aproximar-se das funções de cuidador formal se bem que no meu papel de estagiária tenha sentido algumas dificuldades em alcançar esse papel.

⁹ Em <https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx> (acedido no dia 08 de setembro de 2018).

Capítulo III

Componente Prática (750 horas)

Componente Prática - Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio

Iniciei o estágio no dia 26 de fevereiro de 2018, na UCCI da ABPG, onde a orientadora, Dra. Ângela Rebelo, me guiou para conhecer as instalações e me forneceu documentos acerca do funcionamento da mesma, entre os quais, guias de acolhimento e funcionamento geral.

Após a visita comecei a interagir com os clientes e a observar a forma como se realizavam algumas das atividades.

No decorrer da primeira semana foi-me dada a possibilidade de conhecer as rotinas e dinâmicas diárias dos clientes, com o acompanhamento dos Enfermeiros e auxiliares de ação médica (AAM)

O estágio teve uma duração de 750 horas. Para facilitar a sua organização e o seu bom funcionamento, foram estabelecido três turnos (Tabela 1):

<u>Horário de estágio</u>	
☞	Período de Segunda a Sexta-feira:
🕒	Turno da manhã: 7:30 às 15:30 horas
🕒	Turno da tarde: 14:00 às 21:30 horas
🕒	Turno completo: 9:30 às 17:30 horas

Tabela 1- Horário de estágio

Fonte: Própria

Passo agora a apresentar as atividades de animação e ocupação que são desenvolvidas rotativamente nas três salas de internamento.

Atividades do turno da manhã: 07:30h- 13:00h / 14:00h – 15:30h

Iniciava o turno da manhã prestando apoio nas higiênes de pessoas dependentes e semi-dependentes, sempre na companhia do AAM e do enfermeiro.

O banho obedece a um plano (alterado pelo enfermeiro, sempre que necessário) e esses banhos podem ser na cadeira ou na maca de banho e dados na casa de banho ou no leito, no próprio quarto. Os clientes autónomos têm sempre supervisão por parte do AAM ou enfermeiro. Depois das higiênes terem sido concretizadas, os clientes são conduzidos para a sala de refeições e o auxiliar e os enfermeiros asseguram o apoio

na alimentação dos mesmos. Relativamente à alimentação, ela também se faz de acordo com um plano de alimentação e de dietas que é executado pela terapeuta da fala e pela nutricionista. Aos clientes com grande risco de engasgamento e com sonda, nunca me foi permitido dar alimentação, por não ser da minha responsabilidade e não possuir formação para tal. Contudo, sempre que necessário e me foi pedido, colaborei com o enfermeiro nestes casos.

Posteriormente, levam-se os clientes para fisioterapia ou para terapia ocupacional ou da fala, dependendo do plano feito pelos profissionais. De seguida, fazem-se as camas dos clientes que não se encontram acamados, bem como a distribuição/arrumação de roupas do serviço e dos clientes nos respetivos quartos. Ao concluir as tarefas que fazem parte dos cuidados de higiene e conforto relativas às necessidades e características do cliente, são realizadas atividades de promoção de bem-estar na sala de atividades, isto é, atividades lúdicas (estarão descritas abaixo, no final do turno completo). Durante os almoços prestava apoio aos AAM e enfermeiros.

Atividades do turno da tarde: 14:00h-19:30h / 20:30h-21:30h

Começa-se o turno da tarde levando os clientes para fisioterapia ou para terapias. Depois disso, dá-se início às atividades lúdicas. A seguir, faz-se a preparação / distribuição dos lanches (figura 6) com o respetivo apoio na alimentação.

Seguidamente, com o auxílio do enfermeiro e das AAM, dá-se início à “volta” da tarde. Em articulação com o enfermeiro, deitam-se os clientes que disso necessitem por questões de saúde. Continuam-se as atividades que estavam a ser realizadas no início do turno, caso não estejam terminadas, ou realizam-se em outro piso. Após isso, auxiliam-se as AAM, a transportar os clientes para a sala de refeições para dar início ao jantar. No final são transferidos os clientes para os seus respetivos quartos onde é realizada a higienização (mudança de fraldas) e os posicionamentos.



Figura 6- Preparação / Distribuição de lanches
Fonte: Própria

Atividades do turno completo: 9:00h – 13:00h / 14:00h-17:00h

No turno completo, ainda podemos prestar apoio nos cuidados de higiene dos clientes. Os procedimentos são exatamente iguais aos do turno da manhã e da tarde. Neste turno há, porém, a vantagem de se passar mais tempo com os clientes a realizar atividades, pois os intervalos entre as refeições são todos eles aproveitados para estas dinâmicas. Pode, até, realizar-se a mesma atividade (ou não) em salas de atividades diferentes. Outra vantagem é que como o horário de atividades é maior, conseguimos articular com familiares e restantes visitas para participarem, tornando-as mais ricas e com muito mais valor quer para mim, quer para o cliente. Isto torna também os familiares mais “descansados e felizes”, pois vêm que a UCCI não é um local “parado” nem com demasiados momentos de solidão – como muitas vezes se tem em mente! Ao falar nas atividades lúdicas, devo dizer que durante o primeiro mês, criou-se um cronograma com as diversas atividades a desempenhar cada dia (encontra-se na página seguinte), de forma a promover o envelhecimento ativo na instituição. As atividades desenvolvidas (figura 7) dividiram-se nas diferentes áreas:

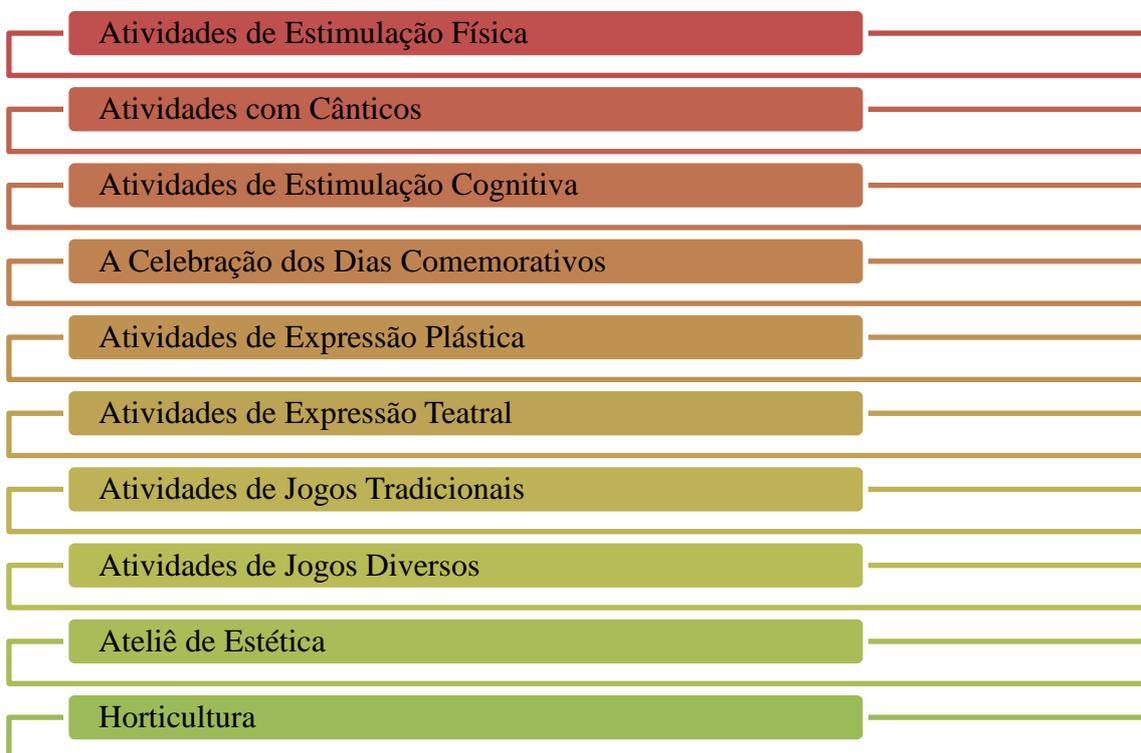


Figura 7- Atividades desenvolvidas

Fonte: Própria

Cronograma das atividades lúdicas

	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5				
Meses/dias	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S
<u>Março</u>						(O)					(O)								##	---					
<u>Abril</u>	(O)	---									(O)			(O)					
<u>Maio</u>						(O)	---		**	**			---	(O)					(O)						
<u>Junho</u>						---				---	---	---	◆◆	---			(O)		∇∇						
<u>Julho</u>		(O)	---								(O)	---				---	&								

LEGENDA			
	Atividades de Estimulação Cognitiva		Cânticos
	Animação Física ou Motora		Jogos Diversos
-----	Atividades Manuais		Expressão Teatral
	Jogos Tradicionais		Horticultura
(O)	Ateliê de Estética		
Datas Comemorativas			
	8 de março – Dia da Mulher		19 de março - Dia do Pai

Algumas destas atividades¹⁰ foram baseadas nas atividades apresentadas em (Lamas, 2009) e em (Geis & Rubí, 2001). Outras foram exemplos de atividades ensinadas nas disciplinas de Animação de Idosos e Práticas Gímnicas e Lúdicas Aplicada ao Idoso sendo as restantes de autoria própria. Todas as atividades tiveram que ser adaptadas.

Segundo as normas da Adenda – Regulamento de Estágios (p. 6) o *texto não deverá ultrapassar os 60 mil caracteres (cerca de 50 páginas*, por isso, as planificações das atividades com as respetivas fotografias estarão anexadas no Anexo II.

Todas as fotografias estarão com uma barra preta de acordo com a Constituição da República Portuguesa e conforme o **parecer n.º 95/2003: Direito à imagem - Direito a informar - Recolha de imagem - Intimidade da vida privada - Direitos, liberdades e garantias - Conflito de direitos - Fotografia ilícita - Medida de polícia.**¹¹

As atividades que eu concretizei foram em função do plano de atividades ocupacionais e de estimulação cognitiva, existente na UCCI, como está representado na página seguinte (tabela 3 e 4).

Algumas atividades foram realizadas com parceria dos vários profissionais da instituição, das cozinheiras, supervisora da instituição, professor de Ginástica de Manutenção e por fim, pela estagiária Gabriela Pires (estagiária de TESP de Gerontologia do IPG).

Particpei também na execução do jornal “Ponto de Encontro” onde, por solicitação da minha supervisora Ângela Rebelo, se divulgavam as atividades que mensalmente eram realizadas com os idosos.

¹⁰ Qualquer atividade pode ser concretizada mais que uma vez no período de estágio.

¹¹ Em <http://www.gmc.pt/ficheiros/pt/parecer-n-952003-de-17-de-fevereiro-de-2004.pdf> (acedido a 12 de setembro de 2018)

Unidade de Longa Duração e Manutenção ABPG					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
MANHÃ	Ginástica de Manutenção	Artes Plásticas (quinzenal)	Atelier a designar	Atelier a designar	Dinâmicas de Grupo
TARDE	Eucaristia (quinzenal)	Jornal da UCCI	Expressão Musical	Estimulação em Grupo	Estimulação em Grupo
	Atelier a designar	Estimulação em Grupo	Jornal da UCCI	Dinâmicas de Grupo	Atelier a designar

Tabela 3- Plano de atividades ocupacionais e de estimulação cognitiva na ULDM.

Fonte: Documentação interna da instituição.

Unidade de Média Duração e Reabilitação ABPG					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
MANHÃ	Atelier a designar	Jornal da UCCI	Atelier a designar	Atelier a designar	Atelier a designar
TARDE	Eucaristia	Artes Plásticas	Atelier a designar	Estimulação Individual	Jornal da UCCI
		Expressão Musical			
	Artes Plásticas	Ginástica de Manutenção	Dinâmicas de Grupo	Ginástica de Manutenção	Atelier a designar

Tabela 4- Plano de atividades ocupacionais e de estimulação cognitiva na UMDR.

Fonte: Documentação interna da instituição.

Reflexão final

O meu estágio começou no dia 26 de fevereiro e teve o seu término no dia 25 de julho, tendo-se realizado na UCCI da ABPG.

No primeiro dia de estágio encontrava-me muito nervosa e ao mesmo tempo ansiosa por enfrentar uma experiência nova. Sabia que tinha de dar o meu máximo para superar todas as minhas dificuldades e por isso sentia-me muito motivada por colocar em prática os conteúdos aprendidos na formação teórica lecionada pelos meus professores.

Em relação à instituição, considero que é um espaço muito bem estruturado e acolhedor. Saliento a forma simpática como me receberam, tanto os colaboradores, integrando-me como parte da equipa multidisciplinar, como os clientes que de braços abertos, aceitaram e participaram nas atividades propostas.

Ao longo do estágio tentei cumprir os objetivos definidos no Plano prévio tendo procurado ajustar todas as minhas atividades às características reais dos clientes. Verifiquei, após a convivência com os clientes, que foi mais simples determinar as atividades a executar, segundo as suas preferências e gostos pessoais, bem como de acordo com as suas limitações na realização das mesmas. Assim sendo, foi possível delinear atividades que fossem apelativas e benéficas para cada um.

Durante a concretização das atividades houve muitas gargalhadas, sorrisos altos e baixos procurando ultrapassar sempre as dificuldades com que alguns se debatiam nomeadamente de tipo motor ou mental (por exemplo, problemas de demência como os de Alzheimer). Outros obstáculos prenderam-se com a baixa escolaridade que levava a que não soubessem ler e escrever. Mas tudo se superou com mais ou menos esforço e empenho!

Muitos dos clientes reviveram momentos de outrora, reativando a sua memória, o que os levou a contarem as suas peripécias e os seus momentos de lazer e de trabalho.

Termino com uma mensagem que me marcou bastante na minha despedida. “Olá Sofia, ao terminar o seu estágio curricular, quero agradecer a si, todo o apoio e disponibilidade que demonstrou para me ajudar, a mim e a todos os utentes da ABPG. Parabéns e votos de muita saúde e felicidades. Continua sempre com essa atitude. Os doentes precisam. Um grande abraço” Sr. Henrique.

No início do meu relatório citei uma frase de *Mark Twain* que diz *as rugas deviam indicar apenas onde os sorrisos estiveram*, e fi-lo porque gosto de pensar que as rugas

são a expressão da pessoa, uma pessoa cheia de sabedoria com as várias fases da sua vida boas e menos boas, cheia de experiência. Foi bom ver estas rugas a sorrirem e sentir que todo o trabalho feito foi recompensado.

Ao longo do estágio percebi o que é ser idoso, o que é ser dependente de terceiros e como eu costumo dizer, a juventude da terceira idade e os seus dilemas. Tentei sempre, com amizade e carinho, empatia e assertividade, responder às necessidades de cada um. Acabei por ter um crescimento pessoal, porque dei um pouco de mim às pessoas com quem diariamente criei amizades e com elas aprendi imenso. Soube realmente o que é ser solidário e dar um “pouco de mim” às pessoas que mais precisam.

Para finalizar e para falar um pouco sobre o curso, penso que para haver uma melhoria da qualidade de formação, o CTESP de Gerontologia podia ter mais especificidade em torno das funções de um técnico de Gerontologia. A não esquecer, também, que não há ninguém da área a lecionar. Enquanto estagiários, notamos que não somos reconhecidos como técnicos profissionais de Gerontologia. Parece que não sabem quais as tarefas a desempenhar nem as funções, sendo tratados, muitas vezes, como auxiliares! No entanto, há aspetos positivos, especialmente, a existência de docentes excelentes que estão dispostos a ajudar em tudo o que está ao alcance deles.

Bibliografia

Geis, P. P., & Rubí, M. C. (2001). *Terceira idade - Atividade criativas e recursos práticos*. Porto Alegre: Paidotribo.

Jacob, L., Fernandes, H., Magalhães, E., Branco, A., Pinto, T., Santos, C., Paiva, H. (2011). *Ideias para um Envelhecimento Activo*. Almeirim: RUTIS.

Lamas, S. O. (2009). *Jogos e actividades para idosos*. Oliveira de Azeméis: Livpsic Legis.

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia - Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: Psico&Soma.

Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com dependência Física e Mental*. Lisboa: LIDEL

Webgrafia

ABPG, *Associação Beneficência Popular de Gouveia*. (s.d.). Consultado a 12 de fevereiro de 2018, em <https://www.abpg.pt/associacao>

Arquilino, L. (1974), *Portugal no período anterior ao 25 de Abril de 1974* Luís Arquilino 1996 TVI. Consultado a 21 de fevereiro de 2018, em <https://www.youtube.com/watch?v=Fnj6hDimbtU>

Câmara de Gouveia, *Universidade Sénior de Gouveia*. Consultado a 08 de outubro de 2018, em <http://www.cm-gouveia.pt/accaomunicipal/Paginas/universidade-snior-de-gouveia.aspx>

CINAPSI, *Estimulação Cognitiva Preventiva*. Consultado a 08 de outubro de 2018, em <http://www.cinapsi.com.br/estimulacao-cognitiva-preventiva>

Colomé, I., Marqui, A., Jahn, A., Resta, D., Carli, R., Winck, M., & Nora, T. (s.d.). *Revista Eletrónica de Enfermagem*. Consultado a 05 de março de 2018, em <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/9376/9637>

Diário da República. Consultado a 12 de setembro de 2018, em http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/0210502107.pdf

Diário da República. Consultado a 12 de setembro de 2018, em <http://www.gmcs.pt/ficheiros/pt/parecer-n-952003-de-17-de-fevereiro-de-2004.pdf>

Diretóriobeira.pt. (s.d.), Associação de beneficência popular de Gouveia. Consultado a 21 de fevereiro de 2018, em <https://beira.pt/diretorio/associacao-de-beneficencia-popular-de-gouveia/>

Duarte, G. (15 de Janeiro de 2017). "*Ser Português*". Consultado a 21 de fevereiro de 2018, em <https://www.youtube.com/watch?v=I963JEcz5mU>

Ferreira, M. E. (22 de Setembro de 2012). *Liderar e motivar: razões para o sucesso*. Consultado a 05 de fevereiro de 2018, em <http://razoesparaosuccesso.blogspot.com/2012/09/as-rugas-deviam-indicar- apenas-onde-os.html>

Guia Prático Rede Nacional De Cuidados Continuados Integrados - Instituto Da Segurança Social. Consultado a 12 de fevereiro de 2018, em http://www.seg-social.pt/documents/10152/27195/N37_rede_nacional_cuidados_continuados_integrados_rncci/f2a042b4-d64f-44e8-8b68-b691c7b5010a

Jornal de Notícias. Gouveia é a cidade mais envelhecida do país. Consultado a 08 de outubro de 2018, em <https://www.jn.pt/sociedade/interior/gouveia-e-a-cidade-mais-envelhecida-do-pais-4212721.html>

Lares Online. Consultado a 08 de outubro de 2018, em <https://www.laresonline.pt/pt/pesquisa/valencia/lares-e-residencias/local/concelho-gouveia/pag/1>

Marley, B. (s.d.). *FRASES PEQUENAS*. Obtido de Frases de Bob Marley. Consultado a 12 de março de 2018, em <https://www.frasespequenas.com.br/autor-bob-marley>

Plano de Atividades de Desenvolvimento pessoal (2016). *ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA S. PEDRO DE CELEIRÓS*. Consultado a 08 de outubro de 2018, em <http://www.centrodiasaopedro.com/documentos/atividades.pdf>

Segurança Social, *Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados*. Consultado a 12 de fevereiro de 2018, em <http://www.seg-social.pt/rede-nacional-de-cuidados-continuados-integrados-rncci>

Serviço Nacional de Saúde, *Envelhecimento activo*. Consultado a 08 de novembro de 2018, em <https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx>

Simões, P. (18 de Outubro de 2013). *Gerontologia e Envelhecimento Activo com Pedro Simões*. Consultado a 08 de novembro de 2018, em <http://gerontologiapedrosimoes.blogspot.com/>

Wikipédia. *Gouveia (Portugal)*. Consultado a 08 de outubro de 2018, em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Gouveia_\(Portugal\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gouveia_(Portugal))

ANEXOS

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.																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio/Ensino Clínico:</td> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ </td> </tr> <tr> <td>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="4"> <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Qual? _____ </td> </tr> </table>			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 <input type="checkbox"/> Qual? _____			
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 <input type="checkbox"/> Qual? _____																
1 DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO																	
Estudante: <u>Sofia Carvalho Pereira</u> N.º <u>508836</u> Docente orientador(a): <u>Isabel Portugal</u> Supervisor(a): <u>Ângela Sofia Félix Moraes Rebelo</u>																	
2 PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO																	
<p>A gerontologia estuda o processo de envelhecimento humano, dando atenção às necessidades físicas, emocionais, sociais e psíquicas que vão surgindo com a idade. Na U.C.C.L., não obtemos apenas esta para a idade, mas sim mais ampla. Assim, o plano de estágio, está repartido em apoio psico-social, animação e atividades de higiene e conforto.</p> <p>Apresenta, assim, os seguintes objetivos que vão de encontro à planificação geral, que irei apresentar à minha instituição de estágio, de acordo com o horário, objetivos e conteúdo dela, sempre de acordo com as dinâmicas do serviço.</p> <p><u>Objetivos gerais:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Enhecimento e integração institucional e conhecimento das instituições e dos diferentes tipos profissionais; 2) Aquisição de novos conhecimentos associados ao envelhecimento; 3) Aplicar os conhecimentos especializados sobre as características da vida de vida; 4) Analisar problemas de envelhecimento, qualidade de vida e bem-estar nas populações idosas; 5) Implementar atividades de promoção de bem-estar no idoso; 																	
3 ASSINATURAS																	
O(A) Estudante <u>10/8/03/2018</u> Data <u>Sofia Pereira</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) <u>10/8/03/2018</u> Data <u>Isabel Portugal</u> (assinatura)	O(A) Supervisor(a) <u>10/8/03/2018</u> Data <u>Ângela Sofia Félix Moraes Rebelo</u> (assinatura e carimbo da Entidade)															

Figura 8- Plano de Estágio 1

Fonte: Documentação fornecida pelo Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

* 6/ Reconhecer e respeitar os princípios éticos e deontológicos inerentes à profissão de técnico de Gerontologia.

Objetivos específicos:

- Conhecer o público-alvo, aplicando os conteúdos adquiridos em contexto académico;
- Aplicar uma comunicação clara e assertiva;
- Conhecer e ou acompanhar atividades de animação, visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras;
- Acompanhar e prestar apoio psicosocial à pessoa idosa;
- Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família e com a instituição;
- Adequar os cuidados de higiene e conforto às necessidades e características do utente;
- Aplicar técnicas adequadas ao posicionamento e mobilidade do utente.

Figura 9- Continuação do Plano de Estágio 2

Fonte: Documentação fornecida pelo IPG

ANEXO II
Planificações de Atividades

Atividades de Estimulação Cognitiva

A animação cognitiva tem como finalidade *preservar ou melhorar o desempenho das funções cognitivas das pessoas como memória, atenção, raciocínio lógico, capacidade de resolução de problemas entre outros.* ¹²

As seguintes atividades relacionam-se com esta categorização.

Título da Atividade: Bingo dos Sons

Objetivos:

- Estimular a memória auditiva;
- Decifrar os diversos sons;
- Identificar sons do dia-a-dia;
- Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva;
- Conhecer o mundo através da audição;
- Desenvolver a audição.

Descrição da Atividade: Em primeiro lugar é explicado aos clientes o objetivo do jogo, dizendo-lhes que cada imagem que se encontra no cartão tem que ser associada a um som. A cada som vai corresponder um número, de 1 a 10. O jogador tem de pôr o número por cima da imagem correspondente ao som produzido.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Coluna de som;
- Computador.

Número de participantes: 5 participantes

¹² Em <http://www.cinapsi.com.br/estimulacao-cognitiva-preventiva>, acedido a 08 de outubro de 2018

Observações: Os clientes gostaram da atividade a qual foi concluída com sucesso. A única dificuldade que se verificou é que alguns clientes não conseguiam ouvir o som produzido pela coluna de som.

Registo Fotográfico



Figura 10- Jogo dos sons

Fonte: Própria



Figura 11- Os clientes a jogar o jogo do som

Fonte: Própria

Título da Atividade: Completar provérbios

Objetivos:

-Estimular as capacidades intelectuais e culturais

Descrição da Atividade: Iniciei a atividade, perguntando aos clientes se conheciam alguns provérbios.

Seguidamente, começava a enunciar alguns provérbios, dizendo a primeira parte pedindo, depois aos clientes que os completassem.

Duração: 15 minutos

Recursos:

-Lista de provérbios.

Número de participantes: 7 participantes

Observações: Esta atividade tinha como finalidade a lembrança de saberes que fazem parte da cultura popular e que certamente seriam conhecidos destas pessoas. Os provérbios transmitem conhecimentos comuns sobre a vida e apesar de antigos estão relacionados com aspetos universais que continuam atuais e pertinentes. É muito comum ouvirmos provérbios em situações do quotidiano. Com esta atividade os clientes puderam recordar vivências antigas. Esta atividade foi concluída com êxito e os clientes souberam, quase sempre, completar os vários provérbios com total sucesso. Além de serem curtos, alguns deles possuem rimas, recurso esse que facilitou a memorização, visto que são transmitidos oralmente entre gerações.

Registo Fotográfico

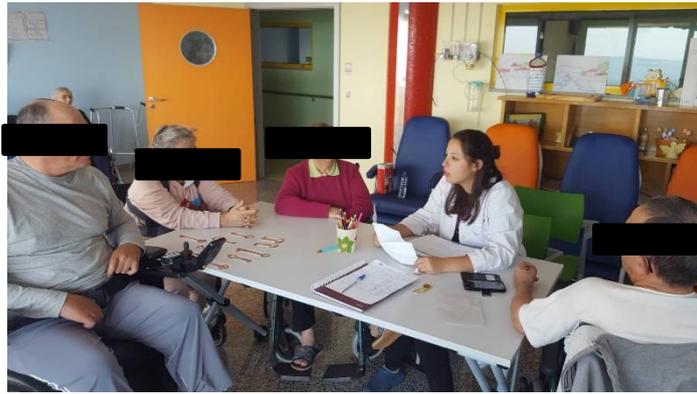


Figura 12- Os clientes a participarem na atividade dos provérbios

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo “Verdade ou Mentira”

Objetivos:

- Estimular as capacidades intelectuais e culturais;
- Ativar o raciocínio.

Descrição da atividade: Os clientes estavam em círculo. O jogo começava quando eu dizia uma frase, por exemplo, “A sopa come-se com o garfo”. Os clientes tinham de dizer se é verdade ou mentira. À pessoa que mais rapidamente corrigisse a frase “A sopa come-se com uma colher” era atribuído 1 ponto. Vence a pessoa que consiga juntar mais pontos.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Lista de frases;
- Caneta;
- 1 folha.

Número de participantes: 11 participantes

Observações: Nesta atividade pretendia-se distinguir o que é verdade ou mentira ou, ainda, o que está certo ou errado. Foi um jogo entusiasmante em que todos queriam responder e dar a sua opinião. Eis alguns exemplos de frases que lhes apresentei: “Ouve-se música com a boca”, “Ouve-se música com os ouvidos”, “Toca-se guitarra com os pés”, etc. Os clientes gostaram da atividade e divertiram-se.

Registo Fotográfico



Figura 13- Jogo "Verdade ou Mentira"

Fonte: Própria

Título da Atividade: “O cheiro das coisas”

Objetivos:

- Estimular o olfato;
- Estimular a capacidade intelectual.

Descrição da atividade: Primeiro colocava em cada copo uma especiaria de aroma específico tapando, de seguida, o copo com folha de alumínio. Depois fazia um pequeno buraco no alumínio e pedia aos clientes que cheirassem e descobrissem o que era.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Pau de canela;
- Café;
- Cidreira;
- Manjericão;
- Alecrim;
- Rosas;
- Arruda.

Número de participantes: 34 participantes incluindo os familiares dos mesmos.

Observações: Durante a realização desta atividade foi notável que alguns clientes tiveram muitas dificuldades em definir o cheiro. Alguns deles eram do seu conhecimento, mas outros geraram problemas. Quando cheiraram a arruda muitos dos clientes disseram que era uma planta para afastar as bruxas. Não posso dizer que a atividade tenha sido concluída com sucesso, pois muitos dos clientes disseram que não tinham olfato, não conseguiam cheirar o conteúdo. Mesmo assim houve diversão entre eles.

Registo Fotográfico



Figura 14- A cliente a participar na atividade dos cheiros

Fonte: Própria



Figura 15- Cliente a cheirar o alecrim

Fonte: Própria

Título da Atividade: “Vamos puxar pela cabeça”

Objetivos:

- Estimular a cognição;
- Desenvolver a percepção visual;
- Ampliar a capacidade de concentração.

Descrição da atividade: A cada cliente era distribuído um exercício consoante a sua capacidade. Os exercícios aplicados aos clientes podiam variar, tais como:

-Sopa de letras: São palavras que se encontram na vertical, na horizontal e na diagonal. Podem ainda estar invertidas em qualquer uma das direções. Assim, que se encontra a palavra ela é sublinhada com caneta;

-Labirinto: é um percurso intrincado criado com a intenção de desorientar quem o percorre. Tem um início e um fim;

-Imagens para descobrir o erro: São duas imagens que são parecidas mas em que uma delas tem certas diferenças em relação à outra. Os erros têm que ser assinalados com uma cruz (X);

-Jogo das Sombras: O cliente deverá associar os cartões com várias imagens aos cartões que representam a sombra de cada uma;

-Gelado: Em cada imagem há um corneto de gelado em que cada bola de gelado tem diversas cores. O objetivo desta atividade é colocar as bolas de gelado de forma a ficarem iguais à respetiva imagem.

Duração: 15/20 minutos

Recursos:

- Folhas com vários exercícios: sopa de letras, encontrar as diferenças, labirinto e gelado.

Número de participantes: 15 participantes

Observações: Tive algumas dificuldades na realização desta atividade especialmente na sua adaptação à patologia de cada pessoa. Depois de conhecer um pouco o historial individual consegui ultrapassar este obstáculo e a atividade foi realizada com sucesso.

Registo Fotográfico

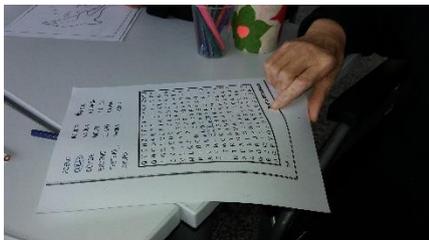


Figura 16- Sopa de letras

Fonte: Própria



Figura 17- Jogo das Sombras

Fonte: Própria

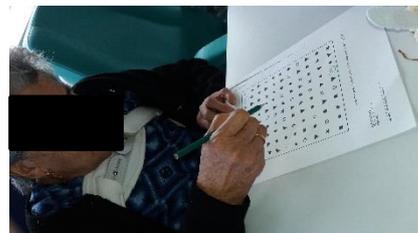


Figura 18- Assinar as estrelas pretas

Fonte: Própria

Título da Atividade: *Puzzle*

Objetivos:

- Ativar a capacidade cognitiva;
- Estimular a percepção visual e espacial;
- Estimular a concentração;
- Estimular a memória;
- Desenvolver a capacidade participativa e organizativa.

Descrição da atividade: Reuniam-se os participantes na mesa e aí eram colocados diversos puzzles, com vários graus de dificuldade - fáceis, intermédios e difíceis – consoante o número e tamanho das respetivas peças.

Duração: 15 minutos

Recursos: *Puzzles*

Número de participantes: 4 participantes

Observações: É uma atividade com algum tipo de dificuldade e isso foi notório mas os clientes gostaram de a executar. Estavam com muita atenção na construção do Puzzle. Uma cliente disse que é “um jogo bonito em que se tem de puxar pela cabeça.”

Registo Fotográfico



Figura 19- Puzzle da fruta.
Fonte: Própria



Figura 20- A cliente a participar na atividade dos puzzles
Fonte: Própria



Figura 21- Puzzle de várias formas e feitios
Fonte: Própria

Título da Atividade: “Descobre o objeto que falta na mesa”

Objetivos:

- Ativar a atenção, a memória visual e a concentração;
- Estimular o poder de observação e raciocínio.

Descrição da atividade: Eram colocados em cima da mesa diversos objetos e pedia-se que os clientes os observassem e examinassem. Depois era pedido que cada um cerrasse os olhos e nesse momento eram retirados alguns objetos. Seguidamente pedia-se que abrissem os olhos e descobrissem os objetos em falta.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Garfo;
- Porta-lápis de cor;
- Pinça;
- Estojo;
- Carteira;
- Prato;
- Saco de algodão;
- Computador;
- Telemóvel;
- Garrafa de água;
- Comando de televisão;
- Caneta.

Número de participantes: 5 participantes

Observações: Ao longo da atividade, notei que as pessoas se distraíam não fixando os objetos na mesa. Alguns clientes diziam que estava tudo normal, isto é, que nada tinha sido retirado e outros, como não conseguiam adivinhar o objeto, desistiram.

Por outro lado, houve clientes que quase sempre conseguiram saber quais foram os objetos “desaparecidos”. Como alguns disseram “é jogar às escondidas de uma maneira diferente”.

Registro Fotográfico



Figura 22- Material usado para atividade

Fonte: Própria



Figura 23- Os clientes a tapar os olhos para retirar os objetos na mesa

Fonte: Própria

Atividades com Cânticos

A atividade relacionada com cânticos tem como objetivo a recuperação da autoestima dos idosos. As atividades que estão abaixo mencionadas, envolvem o cantar, o dançar, estimulando um trabalho corporal e mental da pessoa participativa.

Título da Atividade: Relembrar músicas antigas

Objetivos:

- Integrar o cliente no seu meio;
- Proporcionar momentos de descontração e de diversão;
- Estimular as capacidades cognitivas;
- Estimular o ritmo;
- Recordar músicas da época dos clientes.

Descrição da atividade: Iniciava a atividade questionando se alguém na sala gostava de cantar. A partir daí a atividade iniciava-se.

Exibi músicas de várias épocas, tais como:

- Roberto Carlos (Nossa Senhora);
- Dulce Pontes (Laurindinha);
- Quim Barreiros (A cabritinha);
- Oliveirinha da serra.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Colunas;
- Computador.

Número de participantes: 26 participantes, incluindo os familiares.

Observações: A atividade foi realizada com sucesso. Houve uma grande adesão tanto por parte dos utentes como por parte dos seus familiares. Tentei satisfazer os utentes com os seus gostos musicais.

Registo Fotográfico



Figura 24- Os clientes a cantarem e a dançarem

Fonte: Própria

Título da Atividade: Atividade com palavras e música

Objetivos:

-Proporcionar experiências musicais em grupo.

Descrição da atividade: Escrever, em pequenos papéis, várias palavras, por exemplo, ABRAÇO, AMOR, ROSA, VIAGEM e ESTRADA. Cada um pega num papel e após ler a palavra escrita procura lembrar uma música que contenha essa palavra.

Duração: 30 minutos

Recursos: folhas de papel

Número de participantes: 7 participantes

Observações: Deu-se início à atividade que estava planeada mas em vez de escrever as palavras, optei por dizê-las em voz alta. Assim, eu dizia a palavra Abraço e se alguém soubesse alguma canção em que estivesse essa palavra dizia logo o nome da canção e a sua letra, cantando, por exemplo, “Dá-me um beijinho, dá-me um Abraço e vais ver o que te faço (...)”. De todas as palavras que mencionei apenas duas delas, Estrada e Viagem, não foram lembradas em canções, por nenhum dos presentes. O *feedback* da atividade foi bastante positivo pois todos os participantes adoraram, relembrando canções de hoje e também do seu tempo de juventude. Foi uma atividade com uma participação muito ativa onde existiu partilha e convivência entre todos. Muitos dos participantes recordaram momentos passados com muita alegria, mas, também, com alguma nostalgia.

Registo Fotográfico



Figura 25- Os clientes a participarem na palavra e música

Fonte: Própria

Atividades de Estimulação Física

A animação de estimulação física pretende que o utente faça qualquer tipo de movimento. *A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam.*¹³

As seguintes atividades apresentam-se com este tipo de atividades de psicomotricidade.

Título da Atividade: Passa o balão

Objetivos:

- Maximizar o potencial motor;
- Desenvolver a destreza física e motora;
- Aumentar a coordenação de movimento, através de exercícios adaptados e adequados à necessidade de cada cliente e de cada grupo.

Descrição da atividade: Com os clientes sentados, era passada a bola de mão em mão enquanto todos cantavam. Quando a música parava o cliente que ficava com a bola devia continuar a música. A música voltava a tocar e a bola recomeçava a correr de mão em mão.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Computador;
- Colunas;
- Balões.

Número de participantes: 7 Participantes

¹³ Em <http://www.centrodiasaopedro.com/documentos/atividades.pdf>, acedido a 08 de outubro de 2018.

Observações: Para iniciar a atividade pedi aos clientes que se sentassem em forma de círculo na sala de atividades e quando a música era parada por mim, o cliente que tinha o balão continuava a cantar essa canção. As canções escolhidas foram do conhecimento dos clientes, e a maior parte era dos seus tempos de festas e das romarias das aldeias onde viviam. Os clientes intervenientes nesta atividade gostaram imenso dela pela mobilidade e destreza física que permitiu, assim como, por relembrarem as canções das suas festas de aldeia. Para todos eles esta atividade foi muito criativa.

Registo Fotográfico



Figura 26-Jogo “Passa o Bolão”

Fonte: Própria

Título da Atividade: Coreografia adaptada

Objetivos:

- Maximizar o potencial motor;
- Desenvolver a destreza física e motora;
- Aumentar a coordenação de movimento, através de exercícios adaptados e adequados à necessidade de cada cliente e de cada grupo.

Descrição da atividade: Cada música tem uma coreografia adaptada a cada pessoa, isto é, nem todos podem mexer os membros superiores, ou mexem os dois braços ou só um. Eu estava destacada para ensinar as pessoas que só conseguiam mover um braço e a minha colega Gabriela ensinava as pessoas que não tinham qualquer tipo de problema em movimentar os membros. O objetivo desta atividade foi possibilitar que este tipo de população adquira um vasto leque de músicas diferentes associadas a danças que possam realizar mesmo com os tipos de dificuldade que as pessoas apresentem.

Esta atividade teve a colaboração da estagiária do CTESP, Gabriela Pires.

Fonte das músicas: (Psirico, 2014) ; (Rio, 2013) ; (Minho, 2013)

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Computador;
- Colunas.

Número de participantes: 16 participantes

Observações: A meu ver, esta atividade não correu da forma como tinha previsto. Houve muitas dificuldades na execução de diversos movimentos, mesmo auxiliando os clientes e ensinando-os várias vezes. O aspeto positivo é que mesmo não conseguindo acompanhar os movimentos, os clientes foram dançando à sua maneira e divertiram-se na mesma!

Registo Fotográfico



Figura 27- A ensinarmos a dança da "Macarena"

Fonte: Própria



Figura 28- A explicarmos os gestos da música do "Lepo, Lepo"

Fonte: Própria

Título da Atividade: “Vamos fazer Ginástica”

Objetivos:

- Promover a estimulação das articulações;
- Aumentar a flexibilidade;
- Estimular a coordenação motora;
- Promover a estimulação da corrente sanguínea;
- Trabalhar a atenção e concentração.

Descrição da atividade: Foram executados distintos exercícios que envolviam as atividades físicas. Estes exercícios foram acompanhados essencialmente com música e a seguir acompanhados com pesos ou garrafas vazias/peso.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Computador;
- Colunas;
- Garrafas com terra/água.

Número de participantes: 10 participantes, incluindo familiares dos clientes.

Observações: Verificou-se uma ligeira dificuldade na execução dos movimentos. Havia participantes que não conseguiam levantar os braços, outros tinham um dos membros superiores lesionado. Mas logo, no início da atividade, foi explicado que caso houvesse pessoas com dificuldades em movimentar algum membro faria com o outro membro.

Registo Fotográfico



Figura 29- Cliente a segurar a garrafa com terra

Fonte: Própria



Figura 30-Demonstração de uma aula de ginástica

Fonte: Própria

Título da Atividade: Olimpíadas de Desporto Adaptado

Objetivos:

- Promover e incentivar a prática da atividade física e desportiva;
- Promover a estimulação das articulações;
- Ajudar na recuperação de lesões músculo-esqueléticas;
- Aumentar a flexibilidade;
- Estimular a coordenação motora;
- Promover a estimulação da corrente sanguínea;
- Trabalhar a atenção e concentração.

Descrição da atividade: Os clientes que participaram na atividade fizeram um percurso onde encontraram vários desafios que tiveram de ultrapassar em conjunto, isto é, tiveram de se ajudar uns aos outros. Clientes independentes ajudaram os dependentes a chegar ao desafio proposto. Antes de iniciar a atividade fizeram o aquecimento a pares com o jogo vaivém. As pessoas que só tinham mobilidade de uma mão tiveram apoio do colega do lado e o aquecimento ao invés de ser a pares passava a ser em trio. A seguir, iam para o jogo de setas que é adaptado usando bola em vez de setas. Essa bola tem velcro à volta e cola à placa com os seus pontos respetivos. Depois seguiam para a parte do basquete em que tinham que acertar no cesto. No fim disso, percorreriam os pinocos até chegar ao penúltimo desafio. O penúltimo ou último desafio era adaptado para pessoas dependentes: tinham 4 colheres na mão e a bola de ping-pong e outra colher na boca mas outros só na mão e, ainda outros, só na boca. O objetivo deste desafio era percorrer um curto espaço sem deixar cair a bola e coloca-la finalmente, dentro do balde. Para alguns era o último desafio porque não conseguiam andar em cima dos arcos coloridos com as cadeiras de rodas. O último desafio era adequado para pessoas que são independentes, isto é, que conseguem andar sem a cadeira de rodas. A finalidade do último exercício era andar dentro dos arcos até ao fim da meta.

Esta atividade teve a participação do professor de desporto e da minha colega de estágio.

Duração: 1:30 horas

Recursos:

- 6 Arcos;
- Jogo de setas adaptado em bola;
- 5 Pinocos;
- Bolas de ping pong;
- Colheres;
- Cesto de basquete;
- Bolas de basquete;
- 2 Jogos vai vem;
- 2 baldes;
- Coluna de som.

Número de participantes: 10 participantes

Observações: Foi uma atividade que teve muita animação. Os clientes divertiram-se imenso mostrando bastante alegria e empenho, desde os cânticos, passando pela dança. Nesta atividade usufruíram de muita colaboração e empatia de parte a parte, muita entreajuda tornando-os muito mais unidos. No final da atividade perguntou-se às pessoas a sua opinião acerca da sua participação e todas deram um *feedback* muito positivo:

“Gostei muito da atividade não houve preferências de qual gostei mais”

“Devia haver mais atividades destas, gostei muito”.

Registo Fotográfico



Figura 31-Os clientes todos animados na atividade

Fonte: Própria



Figura 32-As clientes a jogarem o jogo o “vai vem”

Fonte: Própria



Figura 33-A cliente a jogar o jogo de setas adaptado

Fonte: Própria



Figura 34-O cliente a lançar a bola no cesto de basquete

Fonte: Própria



Figura 35-Os clientes a percorrerem os pinocos

Fonte: Própria



Figura 36- Jogo das colheres com bolas de ping pong

Fonte: Própria



Figura 37-A cliente a segurar com a boca a colher com uma bola

Fonte: Própria



Figura 38-Os clientes a andarem dentro dos arcos coloridos

Fonte: Própria

Título da Atividade: Zumba

Objetivos:

- Promover a estimulação das articulações;
- Ajudar na recuperação de lesões músculo-esqueléticas;
- Aumentar a flexibilidade;
- Estimular a coordenação motora;
- Promover a estimulação da corrente sanguínea;
- Trabalhar a atenção e concentração.

Descrição da atividade: Nesta atividade ensinei, em primeiro lugar, pequenos passos de zumba e só depois executei com eles a dança completa.

A música que dançamos foi *DJ MAM'S - Fiesta Buena (Feat Luis Guisao & Soldat Jahman & Special Guest Beto Perez)*.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela.

Fonte da música: (*OFFICIAL*, 2012)

Duração: 20 minutos

Recursos:

- Colunas;
- Computador.

Número de participantes: 17 participantes incluindo familiares dos clientes.

Observações: Esta atividade foi executada com sucesso. Verificaram-se ligeiras dificuldades em movimentar alguns membros, mas todos deram o seu melhor. Foi um momento de pura diversão.

Registo Fotográfico



Figura 39- Os clientes a dançarem ao som da música

Fonte: Própria

Título da Atividade: *Vôlei*

Objetivos:

- Desenvolver habilidades motoras;
- Estimular a velocidade de reação e a coordenação dinâmica.

Descrição da atividade: Os clientes tinham de passar uma bola de praia uns para os outros com o objetivo de não a deixarem cair ao chão.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela.

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Bola de praia.

Número de participantes: 15 participantes incluindo familiares dos clientes.

Observações: A atividade foi concretizada com sucesso. Ainda foi aplicada outra vertente, em que se foi questionando de que cor era a bola e o que fazia lembrar. Uma das expressões usada que me impressionou, foi: *“Esta bola é azul, azul do céu, da praia, o clube do Porto, faz-me lembrar quando jogávamos futebol na escola.”*

Registo Fotográfico



Figura 40-Os clientes a participarem no vôlei com a colaboração da Gabriela Pires

Fonte: Própria



Figura 41-A atividade a ser realizada

Fonte: Própria

Título da Atividade: Passeio ao ar livre

Objetivos:

- Proporcionar momentos de descontração, socialização;
- Promover a autoestima;
- Estimular os sentidos do olfato, visão e audição.

Descrição da atividade: Quando aquecia o tempo e sempre que possível, íamos para a rua, quer para passear, quer para estar apenas na entrada da Unidade. Quando as famílias estavam presentes, pedíamos sempre para colaborarem connosco, pois assim o passeio tinha outro gosto, outro valor e importância para todos. Procurámos juntar os clientes (os que queriam ir à rua) das duas tipologias de internamento. O objetivo era levá-los para o exterior, visto que se mantêm muito tempo internados. Era uma maneira de eles não pensarem tanto nos seus problemas/ doença.

Este passeio era realizado na avenida, onde se localiza a UCCI.

Esta atividade teve a colaboração da estagiária do CTESP, Gabriela Pires.

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Bonés;
- Protetor solar;
- Garrafas de água.

Número de participantes: 14 participantes

Observações: Esta atividade foi realizada várias vezes, sempre que o tempo esteve favorável. O *feedback* que retirámos foi bastante positivo dizendo os clientes: “é como se tivéssemos uma alma nova. Foi interessante ver nesses momentos as suas caras sorridentes com tudo o que viam: sons de pássaros, carros a passarem, os vários animais que se aproximavam.

Esta atividade foi sempre realizada com sucesso.

Registo Fotográfico



Figura 42-Os clientes todos animados por terem ido passear

Fonte: Própria



Figura 43-A cliente a pegar no cão

Fonte: Própria

Título da Atividade: Vamos arrebentar balões

Objetivos:

- Exercitar a coordenação motora com o movimento dirigido da seta;
- Estimular a motricidade fina, a atenção e a concentração.

Descrição da atividade: Tratou-se de uma atividade bastante interativa, em que se transportavam os clientes dos três pisos para o jardim. Foi colocado um fio de lã com os respectivos balões, entre duas árvores. A finalidade era os clientes arrebentarem os balões com os respectivos valores. Ganhava a pessoa que tivesse mais pontos.

Esta atividade teve a participação da estagiária, Gabriela, do CTESP de Gerontologia.

Duração: 1:30 horas

Recursos:

- 5 molas;
- 5 pregos;
- Fita adesiva;
- Fio de lã;
- Balões;
- Tesoura;
- Caneta de acetato.

Número de participantes: 11 participantes

Observações: A atividade desenvolveu-se numa tarde maravilhosa com bom tempo, que permitiu que os clientes espairecessem. Verificou-se que a “seta” adaptada - uma mola enrolada num prego – ao certar no balão nem sempre o arrebentava, ora porque a mola era mandada ao contrário, ora porque o bico não estava tão afiado. A atividade foi realizada por três equipas e cada equipa teve três rondas, isto é, as pessoas puderam participar três vezes. As pessoas com mais dificuldades foram ajudadas, isto é, auxiliadas no lançamento da “seta”. Os clientes adoraram a atividade pedindo mais dias assim. Uma frase que é disso um bom exemplo: “Gostei muito desta atividade, porque foi uma tarde que deu para espairecer a cabeça e não pensar tanto nos meus problemas”.

Registo Fotográfico



Figura 44- Os balões pendurados à espera de serem estoirados

Fonte: Própria



Figura 45-O valor do balão

Fonte: Própria



Figura 46- O cliente a tentar estoirar o balão

Fonte: Própria



Figura 47-Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo de setas (adaptado)

Objetivos:

- Desenvolver a destreza física e motora;
- Aumentar a coordenação motora, através de exercícios adaptados e adequados à necessidade de cada cliente e de cada grupo.

Descrição da atividade: Este jogo de setas é adaptado a todo o tipo de pessoas. Consiste num painel que contém várias pontuações e três bolas que se agarram ao painel com fitas adesivas em velcro. As pontuações são diferentes, tais como, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 e 100. A distância entre o painel e o cliente é variável, pois é adaptado à sua condição. Assim, que o cliente lança as três bolas é questionado sobre o valor da soma dos três lançamentos.

Ganha a pessoa que tiver mais pontuação.

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Jogo de setas (adaptado).

Número de participantes: 6 participantes

Observações: É uma atividade bastante divertida, pois os clientes estavam sempre a rir com a minha reação por ter receio que lançassem a bola na minha cara. Fiquei bastante surpreendida com a capacidade que os clientes apresentavam ao lançar as bolas e a fazerem contas.

“Nunca joguei este jogo, mas é um jogo muito divertido. Eu vi este jogo nos cafés em que os jovens jogavam”; “Gostei deste jogo”, disseram alguns participantes.

Registo Fotográfico



Figura 48- O painel do jogo de setas

Fonte: Própria



Figura 49- O cliente a participar na atividade.

Fonte: Própria

Jogos Diversos

Os jogos diversos, como o nome indica, é a animação que tem como intenção divertir os idosos e o grupo, ocupar os tempos livres, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Esta animação inclui diversos jogos como, Dominó Equilibrista, “Quem Sabe, Sabe”, Quem Sou Eu, entre outros.

Título da Atividade: Dominó Equilibrista

Objetivos:

- Estimular a cooperação;
- Descontrair o grupo;
- Desenvolver a confiança grupal.

Descrição da atividade: Neste jogo podem fazer-se grupos de 5 pessoas. O objetivo de cada grupo será construir uma torre, o mais alta possível e com a menor base de sustentação.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Dominó.

Número de participantes: 15 participantes

Observações: A atividade foi executada com sucesso, o *feedback* foi bastante positivo. Houve até uma “pequena” competição para ver quem conseguia construir o maior e o mais rápido “prédio”. Acharam o jogo bastante engraçado.

Registo Fotográfico

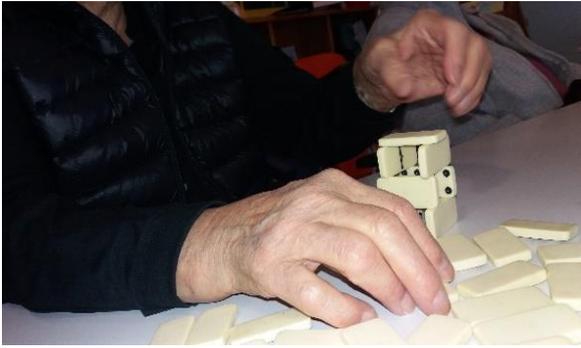


Figura 50- Dominó equilibrista

Fonte: Própria



Figura 51-Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo da memória ou dos pares

Objetivos:

- Desenvolver o raciocínio lógico, atenção, concentração, a memorização e principalmente a capacidade de observação.

Descrição da atividade: A finalidade deste jogo é levar os idosos a identificarem figuras iguais.

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Jogo da memória.

Número de participantes: 15 participantes

Observações: É uma atividade em que se verificou um grau de dificuldade um pouco mais elevado, pois os clientes não conseguiam fixar os objetos e então escolhiam quase os mesmos objetos.

Registo Fotográfico



Figura 53-Jogo da memória

Fonte: Própria



Figura 52- Os clientes a participarem no jogo da memória

Fonte: Própria

Título da Atividade: Bingo

Objetivos:

- Trabalhar a atenção e a concentração;
- Estimular o poder de observação e raciocínio.

Descrição da atividade: Em 1º lugar eram entregues as cartelas e as fichas a cada utente.

Nesta atividade fiquei encarregue de sortear os números.

Quando um utente tinha o número que anunciado, tinha de marcar na sua cartela.

Assim que tivesse marcado cinco em sequência, tinha que dizer "Bingo" e ao dizer esta palavra ganhava o jogo.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Jogo do Bingo.

Número de participantes: 14 participantes

Observações: A atividade foi bem-sucedida. Notou-se, na sua execução, que alguns dos clientes não sabiam verificar os números e nesse caso eu mostrava o número que saía na "roleta" ou então, por exemplo, dizia "um" e "dois" (doze) ou verificava eu nos cartões dos clientes se tinham o número e indicava-lhes para porem a pedrinha sobre o mesmo.

Registro Fotográfico



Figura 54-Jogo "Bingo"

Fonte: Própria



Figura 55- Os clientes a jogarem o Bingo

Fonte: Própria

Título da Atividade: Loto de Figuras

Objetivos:

- Desenvolver as capacidades cognitivas;
- Estimular a concentração;
- Desenvolver e/ou manter as capacidades participativa e organizativa;
- Promover o convívio;
- Desenvolver a memória visual.

Descrição da atividade: Neste jogo podem participar 6 pessoas, as quais distribuem entre si 6 cartões. Os 54 cartões das figuras (identificados no verso) são espalhados na mesa, e um dos jogadores quando chega a sua vez de jogar tira um cartão enunciando a respetiva imagem. O jogador que tiver figura igual no seu cartão coloca para cobrir a mesma figura. O jogador que primeiro cobrir as 8 figuras do seu cartão será o vencedor.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Loto de figuras.

Número de participantes: 15 participantes

Observações: Os clientes gostaram muito e até acharam a atividade bastante criativa. Não se verificou nenhuma dificuldade. Uma das expressões retidas foi: “*É um jogo simples, bonito e engraçado e entusiasmo e dificuldade não é nenhuma*”.

Registo Fotográfico



Figura 56-Os clientes a participarem no Loto das Figuras

Fonte: Própria



Figura 57-Loto das Figuras

Fonte: Própria

Título da Atividade: *Mikado*

Objetivos:

- Desenvolver a agilidade e a paciência;
- Proporcionar momentos de socialização.

Descrição da atividade: É pedido a cada participante que vá para a mesa. São colocadas as varetas de qualquer forma e o objetivo é ver quem consegue retirar o maior número de varetas sem tocar nas restantes

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Jogo do *Mikado*.

Número de participantes: 14 participantes

Observações: É uma atividade que manteve os clientes bastante concentrados sempre a verificar se o colega do lado abanava o pau para jogar. Gostaram bastante.

Registo Fotográfico

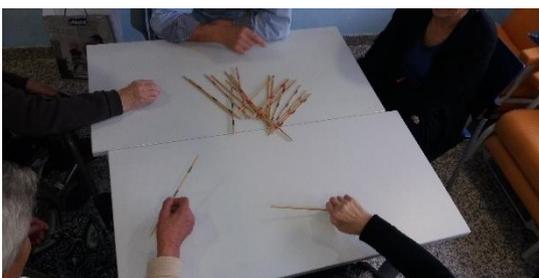


Figura 58-Os clientes a participarem no Mikado

Fonte: Própria



Figura 59-Mikado

Fonte: Própria

Título da Atividade: *Stecki*

Objetivos:

- Desenvolver a agilidade e a paciência;
- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Descrição da atividade: O *stecki* são peças muito finas que ajudam a desenvolver a motricidade. O objetivo é que o idoso, com este material de encaixe, construa algo, pode ser por exemplo, uma casa.

Duração: 15 minutos

Recursos: -Jogo do *Stecki*.

Número de participantes: 17 participantes

Observações: É uma atividade em que os clientes tinham de ter um pouco de imaginação. A concretização da atividade foi bastante engraçada, pois os clientes criavam “coisas” estranhas e nomeavam sempre o que era.

Registo Fotográfico



Figura 60-A invenção dos clientes com as peças do Stecki

Fonte: Própria



Figura 61- As peças do Stecki

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo “Faz como eu”

Objetivos:

- Trabalhar a atenção e a concentração;
- Proporcionar momentos de descontração, socialização e promover a autoestima;
- Estimular a criatividade e a imaginação.

Descrição da atividade: Primeiro formam-se pares, a seguir, um dos dois elementos do par vai fazer diversos movimentos (por exemplo, colocar as mãos em cima da cabeça), e o outro elemento terá de copiar esses movimentos como se fosse uma imagem refletida num espelho.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Computador;
- Colunas;
- Músicas.

Número de participantes: 5 participantes

Observações: Foi uma atividade em que houve muitas gargalhadas, risos, muita diversão. Os clientes gostaram bastante da atividade. A imaginação e o sentido de diversão foram preponderantes. A música trouxe alegria sem fim. A única dificuldade verificada foi que alguns dos clientes tinham dificuldades na mobilidade dos membros superiores e por isso não conseguiam fazer certos movimentos.

Registo Fotográfico



Figura 62-Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo “mais um fruto”

Objetivos:

- Trabalhar a atenção e a concentração;
- Estimular o poder de observação e raciocínio.

Descrição da atividade: Para iniciar atividade, colocam-se os utentes em círculo. O jogo começa quando um jogador diz o nome de um fruto, por exemplo, banana. O utente sentado à direita do primeiro diz o fruto dito anteriormente mais um, por exemplo, banana e morango. O jogador sentado á direita do segundo utente terá de dizer os dois frutos anteriores acrescentando mais um e assim sucessivamente. O jogo dá-se por terminado quando um dos clientes falha na série de frutos.

Duração: 15 minutos

Recursos: - - - - -

Número de participantes: 11 participantes

Observações: Houve algum tipo de dificuldades ao nível de concentração, pois já não conseguiam dizer a sequência na terceira ronda. Houve momentos de bastantes risos e de gargalhadas.

Registo Fotográfico



Figura 63-Os clientes a participarem no jogo “mais um fruto”

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo do Galo

Objetivos:

- Trabalhar a atenção e a concentração;
- Estimular o poder de observação e raciocínio.

Descrição da atividade: Cada um dos dois participantes escolhe uma marca – normalmente uma “bola” (O) e um xis (X) e jogam alternadamente, fazendo a sua marca num espaço que esteja vazio.

O objetivo é conseguir três bolas ou três xis em linha (horizontal, vertical ou diagonal) e ao mesmo tempo, impedir o adversário de ganhar na próxima jogada.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Jogo do Galo.

Número de participantes: 7 participantes

Observações: Foi uma atividade em que os clientes tiveram alguma dificuldade em participar, pois achavam bastante confuso. Houve um cliente que disse “*Esta atividade fez-me lembrar o jogo que jogava antigamente que se chamava o jogo dos cantinhos*”.

Registo Fotográfico



Figura 64- A cliente a jogar o jogo do Galo

Fonte: Própria



Figura 65- Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: Quem sou eu?

Objetivos:

- Estimular o poder de observação e raciocínio;
- Proporcionar momentos de descontração e socialização.

Descrição da atividade: Em primeiro lugar colocava os utentes à volta da mesa. Depois era-lhes distribuído um cartão com várias caras com os respetivos nomes e cada pessoa tinha de escolher a personagem que “quer ser”. Os outros participantes têm de adivinhar, dizendo as características de cada pessoa até chegar ao nome respetivo.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Jogo “Quem sou eu”.

Número de participantes: 16 participantes

Observações: A atividade foi bem-sucedida, os clientes gostaram de a realizar. Foi uma atividade bastante importante para eles, pois foi revisto o tema das cores e características das pessoas.

Registo Fotográfico



Figura 66-Jogo quem sou eu

Fonte: Própria

Título da Atividade: “Vamos identificar os objetos”

Objetivos:

- Estimular a motricidade fina;
- Identificar através do tato, objetos utilizados no dia-a-dia;

Descrição da atividade: Colocam-se 10 objetos dentro de um saco. De seguida pede-se a um cliente que coloque a mão dentro do saco e através do tato tem de desvendar qual é o objeto que se encontra no seu interior.

Duração: 15 minutos

Recursos: - Saco;

- Diversos objetos, tais como, garfo, copo, pente, caneta, entre outros.

Número de participantes: 13 participantes

Observações: A atividade correu bem, os clientes gostaram. Verificou-se muita curiosidade em ver o que estava dentro do saco. Foi divertido adivinhar através do tato.

Registo Fotográfico



Figura 67-O cliente a tentar descobrir o que está no saco

Fonte: Própria



Figura 68- A cliente a participar na atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: *Bowling*

Objetivos:

- Estimular a motricidade e a interação social de forma lúdica.
- Estimular a concentração e a coordenação óculo-manual.

Descrição da atividade: A finalidade desta atividade é atirar a bola e derrubar os pinos (garrafas) que estão em pé, a uma certa distância.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Garrafas;
- Bola.

Número de participantes: 16 participantes

Observações: A atividade correu bem. A alegria de derrubar mais pinos foi contagiante. Foi realizada uma pequena competição entre eles para verificar quem conseguia derrubar mais pinos. Os clientes gostaram bastante. Foi uma atividade com alguma movimentação e, também, com alguma concentração.

Registo Fotográfico



Figura 69-Os clientes a jogarem Bowling

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo “O Anel”

Objetivos:

- Ativar a atenção e a concentração;
- Estimular o poder de observação e o raciocínio.

Descrição da atividade: Para iniciar a atividade, os utentes deviam estar sentados em círculo ficando eu de pé, para passar o anel. Todas as pessoas tinham de estar com as mãos fechadas e postas no colo. Eu, que ficava com o anel começava a passá-lo, fingindo que o deixava cair entre as mãos de outros utentes, um por um; no entanto só o soltava nas mãos de quem eu quisesse, sem que os outros desconfiassem. Enquanto eu passava o anel dizia “aqui vai o anel, aqui cairá o anel”.

Esta atividade teve a participação da estagiária, Gabriela Pires, do CTESP de Gerontologia.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Anel;
- Computador;
- Colunas.

Número de participantes: 25 participantes incluindo os utentes e os familiares

Observações: Foi uma atividade que os utentes gostaram bastante de realizar havendo momentos de descontração e de pura alegria. A atividade foi concluída com sucesso e para alguns foi um voltar à sua infância através deste jogo.

Registo Fotográfico

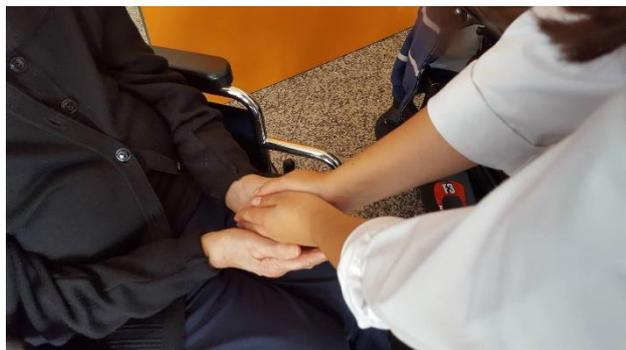


Figura 70-Jogo do anel

Fonte: Própria



Figura 71- A atividade a ser realizada

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo de Perícia

Objetivos:

-Estimular a motricidade e a interação social, de forma lúdica.

Descrição da atividade: O objetivo desta atividade é conseguir meter a missanga no copo.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Copos de plástico;
- Fio;
- Missangas.

Número de participantes: 8 participantes

Observações: Verificou-se que os clientes tiveram uma pequena dificuldade em colocar a missanga dentro do copo, mas depois de “apanhar o jeito” conseguiram o objetivo pretendido.

Registo Fotográfico



Figura 72- Jogo da Perícia

Fonte: Própria



Figura 73-Os clientes a tentarem colocar a missanga no copo

Fonte: Própria

Título da Atividade: “O Lençol”

Objetivos:

-Estimular a motricidade e a interação social, de forma lúdica.

Descrição da atividade: Esta atividade tinha como objetivo que cada participante agarrasse em todas as partes do lençol e não deixasse fugir os balões. Cada balão tinha uma pergunta e quem o deixasse fugir pedia, aleatoriamente, a uma pessoa para responder.

As perguntas eram:

- Como se chama a pessoa que está à sua direita?
- O que faz lembrar a cor do balão?
- Quantos meses tem um ano?
- Quantas estações há num ano?

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela do CTESP de Gerontologia.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- 1 Lençol;
- 10 Balões.

Número de participantes: 8 participantes

Observações: Foi uma atividade bastante engraçada que foi feita ao ar livre e em que os clientes não tiveram dificuldades nenhuma a responder.

Registo Fotográfico



Figura 74- Os clientes a participarem na atividade do lençol

Fonte: Própria



Figura 75- A cliente a tentar encher o balão

Fonte: Própria

Título da Atividade: “Quem sabe, sabe”

Objetivos:

- Desenvolver o pensamento rápido;
- Desenvolver o raciocínio;
- Proporcionar momentos de partilha e convívio.

Descrição da atividade: Os clientes que participaram na atividade tinham de responder ao que lhes era perguntado depois do lançamento do dado e de este indicar o número de casas que teria de andar no tabuleiro.

No tabuleiro existem para além das casas com Provérbios, Adivinhas, Gastronomia Regional, Geografia de Portugal, Curiosidades/ Charadas e Música Tradicional Portuguesa, casas de “Retroceder”, “Avançar” e “Vale uma Casa”.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela do CTESP de Gerontologia.

Duração: 1 hora

Recursos:

- Cartolina azul;
- Cartões com Provérbios, Adivinhas, Gastronomia Regional, Geografia de Portugal, Curiosidades/ Charadas e Música Tradicional Portuguesa;
- Pinos;
- Dados.

Número de participantes: 17 participantes

Observações: Foi uma atividade em que os clientes gostaram muito de participar. Englobava muitos conhecimentos e por isso alguns não conseguiam responder, mas os colegas ajudavam.

Registo Fotográfico

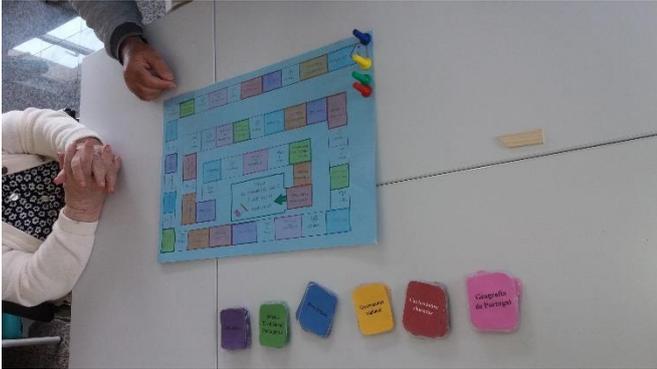


Figura 76- Jogo quem sabe, sabe

Fonte: Própria



Figura 77- Os clientes a participarem no jogo

Fonte: Própria

Atividades de Expressão Plástica

A animação de expressão plástica tem como objetivo, o idoso trabalhar a sua faceta artística através da moldagem (pasta de papel, entre outros), tecelagem, pinturas, desenhos, colagem de modo a conseguir exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, também. As seguintes atividades expressam isso mesmo.

Título da Atividade: A Técnica de *Papier Machê*

Objetivos:

- Manter e/ou melhorar a motricidade manual;
- Promover a criatividade;
- Aumentar a autoestima
- Desenvolver o gosto estético
- Proporcionar ao cliente a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais;

Descrição da atividade: Esta atividade teve como objetivo fazer pequenos vasos aplicando a técnica do *papier machê*. Estes vasos iriam conter pequenos catos que seriam usados para enfeitar a sala de convívio e o terraço (onde está a nossa pequena horta). O *papier machê* é feito com papel de bacalhau, água e cola.

Esta atividade teve três fases:

1. **Fase da realização da “massa”** - envolver papel aderente ao objeto escolhido. A seguir, envolver o papel de bacalhau com cola, com ajuda da trincha (realizar cinco camadas);
2. **Fase do polimento** - polir a “forma” com uma lixa para ficar “lisa”;
3. **Fase da pintura** – a última fase será dedicada à criatividade de cada um.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela do CTESP de Gerontologia.

Duração: 2 horas

Recursos:

- Cola branca;
- Papel aderente;
- Trincha;
- Travessa;
- Papel de bacalhau;
- Lixa;
- Tintas acrílicas;
- Pincéis.

Número de participantes: 9 participantes, incluindo familiares dos clientes.

Observações: A atividade correu da melhor forma e o *feedback* dos clientes foi bastante positivo. Uma das expressões ditas por eles “(...) foi diferente, pois nunca tinha aplicado esta técnica”.

Registo Fotográfico



Figura 78-O papel bacalhau a ser amassado

Fonte: Própria



Figura 79- Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria



Figura 80- Vaso feito com a técnica do Papier Machê.

Fonte: Própria

Título da Atividade: A técnica do jornal

Objetivos:

- Proporcionar ao idoso o contacto com diferentes técnicas usando materiais básicos (cola, jornal, pincéis, tintas);
- Gerar autoconfiança e percepção do seu próprio potencial.
- Recuperar a autoestima.

Descrição da atividade: Esta atividade foi feita com rolinhos de jornal. Foi realizada uma base de panela, entre outras coisas. Os enfeites destas pequenas bases serão executados com recurso à técnica do guardanapo. Para aplicar a técnica do guardanapo tem que se separar as várias folhas do guardanapo e só se guarda a que contém a imagem estampada. Depois, cola-se, com ajuda do pincel, a imagem em cima da base da panela. Finalmente deixa-se secar. E assim fica uma base de panela muito engraçada.

Duração: 2 horas

Recursos:

- Jornal;
- Tesoura;
- Cola branca;
- Canetas finas;
- Pinceis;
- Tintas acrílicas.

Número de participantes: 7 participantes incluindo os familiares dos clientes

Observações: Verificou-se uma pequena dificuldade em realizar os canudinhos, ora ficavam grossos ora ficavam finos, mas de resto gostaram muito do resultado.

Registo Fotográfico



Figura 81 – O resultado com a técnica do jornal

Fonte: Própria

Título da Atividade: Pinturas com rolos de papel higiénico

Objetivos:

- Proporcionar ao idoso o contacto com diferentes técnicas usando materiais básicos (cola, rolos de papel higiénico, pincéis, tintas);
- Propiciar sentimento de bem-estar;
- Diminuir a apatia, depressão, insegurança;
- Ativar potencialidades expressivas.

Descrição da atividade: Para iniciar a atividade teve que se cortar os rolinhos de papel higiénico às tirinhas finas. A seguir, colaram-se as tiras no papel branco formando jeitos diferentes. Depois de bem colados, os clientes pintaram dentro das tiras da cor que quiseram. A atividade deu-se por terminada quando todas as tiras foram pintadas.

Duração: 1:30 hora

Recursos:

- Tesoura;
- Cola branca;
- Pinceis;
- Tintas acrílicas;
- Rolos de papel higiénico (10);
- Folhas brancas (7).

Número de participantes: 7 participantes

Observações: As pinturas foram uma atividade que os clientes sempre adoraram realizar. Mas desta vez foi aplicada uma técnica diferente. Alguns destes clientes disseram que não tinham jeito para o desenho e por mais que eu insistisse não participaram. Mas o lado positivo é que os que participaram adoraram o que fizeram. Aqui deixo algumas frases ditas por eles:

“Ó Sofia, tu és uma idiota, mas no bom sentido, porque tu só nos trazes coisas novas, tens cá uma cabecinha”

“Gostei muito de ter participado é uma atividade diferente da que fazemos com a D. Helena das pinturas”

Registo Fotográfico



Figura 82 – Os clientes a pintar por dentro dos rolos de papel higiénico

Fonte: Própria



Figura 83 – A cliente a participar na atividade.

Fonte: Própria

Título da Atividade: Tecelagem

Objetivos:

- Despertar a criatividade do idoso;
- Desenvolver a motricidade fina;
- Desenvolver a coordenação óculo – manual;
- Desenvolver a concentração.

Descrição da atividade: Os clientes tiveram que tecer um “mini” (amostra) tapete num pedaço de cartão. Neste cartão com cerca de 30 cm x 40 cm, no lado mais pequeno marcam-se 12 pontos à distância de 1 cm uns dos outros. Em cada um deles faz-se depois um pequeno corte e repete-se a operação no outro lado do cartão. Estes cortes servem para enfiar as linhas para montar o tear. Tudo bem atado - podem colar as pontas dos fios no lado de trás, com um pouco de fita-cola, para se não soltar - começa-se a tecelagem. A ideia é passar os fios que estamos a tecer alternadamente pelos fios da base. Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela do CTESP de Gerontologia

Duração:

Recursos:

- Pedaços de cartão duros;
- Arame com o formato de agulha;
- Lã de várias cores;
- Tesoura.

Número de participantes: 9 participantes

Observações: Esta atividade foi pensada e realizada porque esta população (mais idosa) trabalhou na indústria têxtil, nomeadamente as mulheres. Elas lembraram esta antiga atividade têxtil, apesar de os materiais usados não serem os mesmos que usavam antigamente. Os clientes do género masculino que nunca fizeram qualquer tipo de

trabalhos destes, também gostaram. Os participantes foram em maior parte do género feminino. Uma dessas mulheres disse:

“Eu fui costureira numa fábrica, mas nunca fiz tecelagem, e por acaso estou a gostar muito de aprender este tipo de trabalhos”

Registo Fotográfico

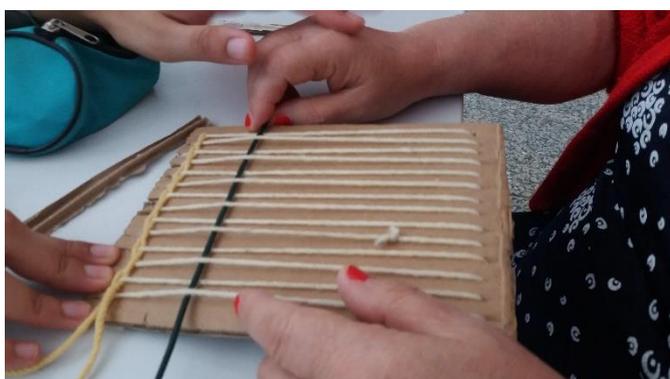


Figura 84 –A cliente a aprender tecer.

Fonte: Própria



Figura 85 – Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria



Figura 86 – A participar na atividade.

Fonte: Própria

Expressão Teatral

A animação de expressão teatral tem como alvo, estimular o idoso através da expressão corporal, da voz e das emoções. Esta dinâmica promove a arte do teatro, garantindo momentos de entretenimento e alegria.

Título da Atividade: Oficina de teatro

Objetivos:

- Estimular o convívio e a interação do grupo;
- Estimular a criatividade;
- Expressar individualmente sentimentos como tristeza, alegria, felicidade, fúria, etc., com o corpo todo ou apenas com a face.

Descrição da atividade: Esta atividade teve como base vários textos que cada utente (que soubesse ler) deveria ler ao mesmo tempo que exprimia as emoções que ele implicava. Os outros clientes tinham de identificar essas mesmas emoções.

Duração: 30 minutos

Recursos: textos

Número de participantes: 9 participantes

Observações: Foi uma atividade em que houve muitas risadas e gargalhadas pelos movimentos que executavam. Foi aplicada uma nova variável de exercício quando se deu por terminado o primeiro exercício. O objetivo da nova variável foi que os clientes realizassem uma atividade diferente, isto é, fizessem um gesto / movimento que tivesse a ver com o dia-a-dia, como por exemplo, pentear, ordenhar uma ovelha. As duas atividades foram realizadas com sucesso.

Registo Fotográfico



Figura 87 – O cliente a mostrar como “tirar o leite a uma ovelha”

Fonte: Própria



Figura 88- A cliente a imitar por batom nos lábios

Fonte: Própria



Figura 89- O cliente a expressar-se (euforia)

Fonte: Própria

Jogos Tradicionais

Esta categoria foi criada para os idosos lembrarem os seus tempos antigos em que se reuniam ao fim de semana para jogarem os jogos da época, como por exemplo, o dominó, a malha entre outros.

Título da Atividade: Dominó

Objetivos:

- Desenvolver o raciocínio lógico e aritmético;
- Ativar a convivência com a diferença;
- Estimular a interação e a decisão em grupo.

Descrição da atividade: Iniciava o jogo quem tinha a "carroça" de seis. Se ninguém tivesse, seria o gabão de 5, 4, 3 até alguém ter, se ainda assim não houver, a maior soma dos números na pedra.

O objetivo é despachar as peças antes dos outros. Neste jogo é preciso emparelhar as peças com os mesmos "pontos".

Duração: 10/15 minutos

Recursos:

- Jogo do dominó.

Número de participantes: 10 participantes

Observações: Já não foi a primeira vez que jogaram o dominó, mas foi bom lembrar o jogo.

Registo Fotográfico



Figura 90- Os clientes a participarem no dominó

Fonte: Própria



Figura 91- Jogo do dominó

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo de cartas (Jogo da guerra)

Objetivos:

- Desenvolver o raciocínio lógico e aritmético;
- Promover o convívio.

Descrição da atividade: Distribuíram-se igualmente as cartas entre os utentes. Um jogava uma carta na mesa, o outro lançava a sua carta sobre a do adversário. O que tivesse a carta mais alta ganhava o par. Se as cartas tivessem o mesmo valor voltam a jogar de novo, e o que lançava a carta mais alta, levava-as. Ganha o que tiver recolhido mais cartas.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Baralho de cartas.

Número de participantes: 9 participantes

Observações: Foi um jogo de que os clientes gostaram. Foi um recordar, por parte de alguns, deste e de outros jogos de cartas que realizaram durante a sua vida. Uma das expressões que retirei durante a atividade foi “este jogo nunca mais acaba, ora eu ganho, ora eu perco”. No final da atividade questionei-os para saber se tinham gostado e eles disseram que sim.

Registo Fotográfico



Figura 92- Jogo da guerra

Fonte: Própria



Figura 93- Os clientes a jogarem o jogo

Fonte: Própria

Título da Atividade: Jogo da Malha

Objetivos:

- Ativar o raciocínio e a percepção visual e espacial;
- Estimular a concentração;
- Promover o convívio;
- Promover a autoestima.

Descrição da atividade: O objetivo do jogo da malha é lançar os discos de madeira em direção a um pino com a intenção de derrubá-lo.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Jogo da malha.

Número de participantes: 15 participantes

Observações: Foi uma atividade que os clientes gostaram muito de fazer. Mesmo aqueles que tinham dificuldades em lançar o disco, por causa da sua doença (Parkinson), não deixaram de participar. Até mesmo aquelas pessoas que estavam sempre na cama, participaram. O *feedback* foi bastante positivo.

Registo Fotográfico



Figura 94- Os clientes a participarem o jogo da malha

Fonte: Própria



Figura 95- jogo da malha

Fonte: Própria

Horticultura

A horticultura foi criada a pensar nesta população que na sua maioria é proveniente do sector agrícola. Pretende-se promover o bem-estar do idoso, estimulando-o a nível sensorial, através do tato e do olfato e fazendo-o sentir-se útil.

Título da Atividade: “Vamos cuidar da nossa pequena horta”

Objetivos:

- Plantação e manutenção de plantas e ervas;
- Retomar as atividades relacionadas com a agricultura e jardinagem;
- Desenvolver trabalhos básicos de jardinagem;
- Reagir a estímulos sensoriais.

Descrição da atividade: Antes de pôr em prática a horticultura foi necessário realizar a decoração dos garrafões. Para isso, foram necessários os materiais que estão mencionados nos “recursos”.

A seguir, cada piso teve de se responsabilizar semanalmente em regar as plantas e retirar as ervas daninhas.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela do CTESP de Gerontologia.

Duração: 1 hora

Recursos:

- Garrafões vazios de água;
- Pincéis;
- Tintas acrílicas;
- Terra;
- Diversas sementes;
- Água.

Número de participantes: 16 participantes, incluindo técnicos profissionais

Observações: Houve uma grande adesão por parte dos clientes, mesmo aqueles que nunca quiseram participar, o fizeram. Deram-nos sugestões e conselhos. Contaram-nos também histórias de vida de um agricultor.

Registo Fotográfico



Figura 96- Os clientes e o auxiliar a pintar os garrações

Fonte: Própria



Figura 97- A cliente a pintar os garrações

Fonte: Própria



Figura 98- Os clientes a regarem as plantas

Fonte: Própria

Ateliê de Estética

O ateliê de estética foi concebido para promover a autoestima e a valorização da imagem pessoal.

Título da Atividade: Imagem Pessoal

Objetivos:

-Manter e/ou desenvolver a autoestima.

Descrição da atividade: Esta atividade¹⁴ foi desenvolvida para a valorização da pessoa e implicou:

- *Manicure;*
- Depilação do buço e sobrancelhas.

A mudança de cor de unha é feita semanalmente.

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Corta unhas;
- Álcool;
- Vernizes de unha;
- Pinça.

Número de participantes: 14 participantes incluindo técnicos profissionais.

Observações: Foi uma atividade que os clientes adoraram realizar, nomeadamente as mulheres institucionalizadas. Foi sempre um “dilema” a escolha do verniz...

¹⁴ Esta atividade é um “serviço” gratuito.

Registo Fotográfico



Figura 99- As clientes a mostrarem as unhas pintadas

Fonte: Própria



Figura 100- As unhas pintadas

Fonte: Própria

Celebração dos Dias Comemorativos

No âmbito deste tema, celebraram-se as datas comemorativas que estão destacadas no calendário, tais como o dia do Pai, o 25 de Abril, entre outros.

Título da Atividade: 8 de março – Dia da Mulher

Objetivos:

- Interagir e proporcionar momentos de múltiplas emoções;
- Estimular a comunicação e interação entre as dinamizadoras e os clientes;
- Estimular nas idosas a sua valorização enquanto mulheres.

Conteúdos: Para comemorar este dia, foi distribuída a cada cliente e funcionária da instituição uma flor, a gerbera. Para isso, foi preciso o auxílio dos utentes para recortar os cartões com a identificação da instituição e com a data comemorativa.

Esta atividade teve a participação da supervisora da entidade, Dra. Ângela Rebelo.

Duração: 3 horas

Recursos:

- Gerberas;
- Fita de cetim;
- Furador;
- Papel para plastificar;
- Cartão.

Número de participantes: Aproximadamente 300 pessoas

Observações: As pessoas a quem foram oferecidas estas gerberas, ficaram surpreendidas pelo pequeno gesto que foi feito e referiram que este gesto foi único e muito bom. Ninguém esperava, foi uma surpresa organizada e preparada com todo o carinho. Pequenos gestos fazem grandes sorrisos!

Registro Fotográfico



Figura 101- As gerberas

Fonte: Própria



Figura 102- A cliente toda contente por receber a flor

Fonte: Própria

Título da Atividade: 19 de março - Dia do Pai

Objetivos:

-Construir lembranças para o Dia do Pai.

Descrição da atividade: Para celebrar este dia, foi distribuído a cada cliente um porta-canetas com os recursos que estão indicados. Os clientes tiveram de recortar os moldes e coser.

Esta atividade teve a participação da supervisora da entidade, Dra. Ângela Rebelo.

Duração: 2 horas

Recursos:

- Fitas de cetim;
- Linhas e agulhas para coser;
- Tesouras;
- Cola;
- Caneta;
- Feltro.

Número de participantes: Todos os clientes do género masculino institucionalizados na UCCI

Observações: Houve utentes que ficaram muito felizes pelas lembranças que foram feitas. Outras pessoas reagiram ao contrário, pois lembraram com saudades os falecidos pais. Opiniões dos clientes: “Senti um pouco de tristeza por estar aqui e não estar ao pé da minha família. Por outro lado, senti uma grande alegria, pois reconheceram o dia que é. A prenda achei muita gira. E a bolsa é muito engraçada!”, “Apesar de não ter Pai há muitos anos gostei *bué* da prenda. Foi muito fixe.”; “Dia do Pai é um dia importante e adorei a prenda que me deram.”; “Este dia é muito importante, pois sou uma pessoa cristã e, assim sendo, tem muito significado, pois é dia de São José, que foi companheiro de

Maria-mãe de Jesus Cristo, que simboliza o que é ser um bom pai, com uma educação que é um exemplo”.

Registo Fotográfico



Figura 103- As prendinhas para os papás da UCCI

Fonte: Própria



Figura 104- O cliente a mostrar a prenda do dia do pai

Fonte: Própria

Título da Atividade: 20 de março – Dia Mundial da Felicidade

Objetivos:

- Interagir e proporcionar momentos de felicidade;
- Identificar o sentido da felicidade para cada pessoa.

Descrição da atividade: Para comemorar este dia, fez-se um registo fotográfico, onde se colocaram diversos *posters* com diversas frases sobre o que é a felicidade e o que é a felicidade para cada um.

Esta atividade teve a participação da supervisora da entidade, Dra. Ângela Rebelo e da Gabriela Pires, estagiária do CTESP de Gerontologia.

Duração: 3 horas

Recursos:

- Espátula;
- Moldura em madeira;
- Fitas de cetim;
- Vários *posters*.

Número de participantes: Toda a gente participou tanto os auxiliares como os clientes

Observações: Houve uma grande adesão neste dia, tanto por parte dos colaboradores como dos clientes. Foram partilhados muitos sorrisos, lágrimas de felicidade e palavras de carinho.

Opiniões dos clientes sobre o que é a Felicidade: “É uma pessoa dar-se bem com toda a gente e sermos felizes. As fotografias que fizeram foi uma coisa muito bonita”; “Felicidade era eu ter saúde, ajudar quem precisa, filhos e netos”; “A minha felicidade era ver toda a gente bem”; “As fotografias são uma ideia gira. Felicidade é ter um estado de espírito positivo!”.

Registo Fotográfico



Figura 105- A cliente a mostrar o que lhe faz feliz nos posters

Fonte: Própria



Figura 106- O cliente a mostrar que o que lhe faz feliz é ter saúde

Fonte: Própria



Figura 107- A cliente com o seu marido a festejar o dia da Felicidade

Fonte: Própria

Título da Atividade: 21 de março – Dia Mundial da Árvore

Objetivos:

- Proporcionar um momento de conversa informal sobre a importância das árvores.
- Participar numa “plantação” de um feijão;
- Observar as fases do desenvolvimento de um feijoeiro.

Descrição da atividade: Abordamos a importância das árvores e, também, os acontecimentos relacionados com os incêndios.

Ao plantar os feijões criou-se a oportunidade de os clientes acompanharem a sua germinação e desenvolvimento.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela Pires do CTESP de Gerontologia.

Duração: 10 minutos

Recursos:

- Copos de plástico;
- Feijões;
- Algodão;
- Seringa sem agulha

Número de participantes: 19 participantes

Observações: O *feedback* que obtive nesta atividade foi positiva porque houve uma participação ativa por parte dos clientes; houve pessoas que cantaram músicas ligadas à agricultura. Comentaram que as árvores são importantes para a nossa vida, pois são elas que nos dão o oxigénio. Em relação à experiência, puseram hipóteses do que iria acontecer: se morreria ou desabrocharia.

Registo Fotográfico



Figura 108- O cliente a deitar água no copo

Fonte: Própria



Figura 109- As sementes a apanharem sol

Fonte: Própria



Figura 110- Os feijões a darem o seu rebento

Fonte: Própria



Figura 111- Resultado, o feijão

Fonte: Própria

Título da Atividade: 21 de março – Dia Mundial da Poesia

Objetivos:

- Estimular a motricidade fina;
- Motivar para a prática da expressão plástica;
- Desenvolver aptidões manuais e técnicas.

Descrição da atividade: Primeiro falou-se da importância da escrita. Cada utente escolheu uma poesia de um escritor à sua escolha. Com essa poesia recortou diversas letras, palavras de várias cores, tamanhos e feitios. Ao recolher as palavras/letras do texto terá de o recompor, colando-as numa folha A4.

Esta atividade teve a participação da estagiária Gabriela do CTESP de Gerontologia.

Duração: 2 horas

Recursos:

- Jornais;
- Cola batom;
- Tesouras;
- Papel A4

Número de participantes: 10 participantes

Observações: Nesta atividade notaram-se algumas dificuldades, pois alguns destes clientes são analfabetos. A forma que encontrei para ultrapassar isto foi dizer que tipo de letra teria de recortar, conseguindo assim ter “sucesso” na atividade. Estas pessoas, apesar das dificuldades gostaram de a concretizar. Foi uma atividade de encorajamento para alguns clientes.

Registo Fotográfico



Figura 112- A cliente a recortar as letras

Fonte: Própria



Figura 113- Resultado da atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: 22 de março- Dia Mundial da Água

Objetivos:

- Favorecer a interação grupal;
- Promover o convívio.

Descrição da atividade: Dada a importância da água para o nosso planeta e para a nossa vida, o Dia da Água é uma data comemorativa muito pertinente. A sua celebração será feita com o jogo “À pesca das tampas”. As tampas serão postas dentro de uma terrina com água e os clientes terão que as retirar com os paus de espetada.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Terrina;
- Paus de espetada;
- Tampas;
- Água.

Número de participantes: 11 participantes

Observações: Não foi possível executar esta atividade no dia indicado, então realizou-se no dia 6-04-2018. Foi notório que durante esta atividade se verificou-se um elevado grau de dificuldade em retirar as tampas, só o conseguindo com algum sacrifício. Apesar das dificuldades, os clientes gostaram de participar.

Registo Fotográfico



Figura 114- Os clientes a tirarem as tampas da água

Fonte: Própria



Figura 115- Competição em retirar as tampas da terrina

Fonte: Própria

Título da Atividade: 26 a 30 de março – Antecipação da Páscoa - Decoração

Objetivos:

- Estimular ou melhorar a motricidade manual;
- Promover a criatividade;
- Aumentar a autoestima
- Desenvolver o gosto estético

Descrição da atividade: Para comemorar o dia da Páscoa foi pensado, enfeitar as salas de convívio, o refeitório e o gabinete de enfermagem. Para isso, certas pessoas ficaram encarregues de diversas tarefas tais como:

- o Realizar coelhos em lã;
- o Recortes de coelhos em cartolina de diversas cores e colagem dos rabos feitos em lã;
- o Recortes de cenouras;
- o Realizar cestos com a técnica de *Papier Machê*.

Duração: 1 semana

Recursos:

- Cartolinas de várias cores (laranja, verde, roxo, vermelho, amarelo, branco e azul claro);
- Lã branca, vermelha, azul e cor de rosa;
- Olhos em acrílico;
- Feltro branco e cor de rosa;
- 2 ovos em esferovite;
- 4 pincéis;
- Cola branca;
- Papel aderente;
- Trincha;
- 2 tigelas;
- Papel de bacalhau;

- Tintas acrílicas (azul, roxo, amarelo, verde e branco);
- Agrafador;
- Tesouras;
- Cola quente;
- Alguidar com água.

Número de participantes: 19 participantes

Observações: Houve uma grande adesão para a realização desta comemoração. Notou-se que uma cliente que participou na atividade teve algumas dificuldades em recortar os moldes do coelho, mas auxiliei-a logo a seguir. Esta atividade trouxe um grande contentamento aos clientes. Uma das expressões ditas pelos clientes foi: “A Páscoa é a festa da Família, há um grande convívio, vêm familiares de fora... É um tempo de paciência, caridade e amor! É tempo de jejum, que agora já nem se cumpre, e sinceramente olhe... e bem, porque era uma “fantochada”, porque para alguns nem sacrifício era o que faziam. Então é melhor assim. Os antigos, acredito, que ainda vão cumprindo, agora esta mocidade não! A Sexta-feira Santa é que ainda vai sendo regra.”

Registo Fotográfico



Figura 116- A cliente a pintar o ovo

Fonte: Própria



Figura 117-A cliente a pintar a forma

Fonte: Própria



Figura 118- Os coelhinhos feitos pelos clientes

Fonte: Própria



Figura 119- Decoração da sala

Fonte: Própria

Título da Atividade: 13 de abril – Dia Mundial do Beijo

Objetivos: - Favorecer a interação grupal;
- Promover as relações afetivas.

Descrição da atividade: Para comemorar este dia, fez-se um registo fotográfico em que se demonstra a importância do beijo, do carinho.

Duração: 15 minutos

Recursos:

- Câmara fotográfica;
- Placar.

Número de participantes: 51 participantes incluindo os funcionários e familiares.

Observações: Foi uma atividade que reuniu todas as pessoas que trabalham nesta unidade ou aí estão internadas. Houve momentos de carinho e de afeto. Os clientes gostaram bastante do resultado do registo fotográfico.

Registo Fotográfico



Figura 120- Placar do dia do beijo

Fonte: Própria

Título da Atividade: 24 de abril – Antecipação do Dia da Liberdade

Objetivos:

- Proporcionar aos idosos um momento cultural;
- Estimular a memória;

Descrição da atividade: Foi abordado o tema do “25 de abril”, de seguida questionaram-se os clientes se conheciam algumas músicas desta Revolução.

Em continuação foi visionado um primeiro vídeo retirado da *internet* (Arquilino, 1974) e um segundo vídeo realizado por mim, onde os clientes opinam sobre este acontecimento. Para finalizar foi feito um desenho e uma recolha de frases sobre este dia que foram colocados num cartaz que posteriormente foi exposto na entrada da UCCI.

Duração: 1 hora

Recursos:

- Computador;
- Colunas;
- Cartolina branca;
- Papel crepe vermelho e verde;
- Tesoura;
- Cola;
- Lápis de cor.

Número de participantes: 30 participantes incluindo funcionários e familiares

Observações: Os clientes gostaram de reviver os tempos antigos do antes e depois do “25 de abril”. Houve um pequeno debate sobre os efeitos desta revolução. Alguns clientes relembrou momentos importantes da sua vida.

Registo Fotográfico



Figura 121- Cartaz do 25 de abril com as frases citadas pelos clientes

Fonte: Própria



Figura 122- Os clientes a visualizar o vídeo que realizei

Fonte: Própria

Título da Atividade: 15 a 27 de abril – Antecipação do Dia da Mãe

Objetivos:

- Proporcionar um momento de conversa informal, onde as mães poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os seus filhos;
- Construir lembranças para o dia da mãe;
- Estimular e desenvolver a criatividade.

Descrição da atividade: Elaboração de uma lembrança do Dia da Mãe.

Duração: 2 semanas

Recursos:

- Linhas de costura;
- Agulhas;
- Cartolina;
- Tesoura;
- Cola.

Número de participantes: 33 participantes

Observações: Foi uma atividade que requereu muito tempo para ser executada, pois foram precisos muitos cartões para serem cozidos em forma de coração. Os clientes, nomeadamente, as mulheres/mães gostaram bastante do resultado.

Registo Fotográfico



Figura 123- A cliente a realizar as lembranças do dia da mãe

Fonte: Própria



Figura 124- A cliente toda contente pela lembrança

Fonte: Própria

Título da Atividade: 8 de maio - Abordar o tema da Celebração do Mês de Maria

Objetivos:

- Recordar orações antigas;
- Estimular a coordenação motora;
- Diferenciar as cores;
- Minimizar tensões e ansiedades.

Descrição da atividade: Iniciou-se a atividade questionando os idosos acerca deste mês e suas celebrações religiosas.

Posteriormente perguntou-se como se celebrava e celebra o Mês de Maria.

Os idosos foram sentados à volta da mesa onde estão espalhados vários desenhos da celebração deste mês.

Os desenhos que demos foram os seguintes:

- Desenho dos “três pastorinhos”;
- Três Imagens de Maria.

Duração: 1 hora

Recursos:

- Folha com desenhos;
- Lápis de cor.

Número de participantes: 10 participantes

Observações: Foi uma atividade que os clientes gostaram de concretizar. Adoraram participar em pinturas. A atividade foi bem-sucedida. A alegria foi contagiante.

Registo Fotográfico



Figura 125- Os clientes a pintarem

Fonte: Própria



Figura 126- Desenho do dia da Maria

Fonte: Própria



Figura 127- Os clientes a participarem na atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: 13 de maio - O Dia Internacional da Família

Objetivos:

-Promover o encontro família – utente – instituição.

Descrição da atividade: Para a comemoração deste dia foi feito um registo fotográfico sobre os valores da Família.

Esta atividade teve a participação da Gabriela Pires do CTESP de Gerontologia.

Duração: 4 horas

Recursos:

- Papel de cenário;
- Cartolina;
- Tinta acrílica;
- Pincéis;
- Corcódea;
- Pistola de cola quente;
- Cola.

Número de participantes: Todas as pessoas que estão institucionalizadas na UCCI.

Observações: Foi uma atividade bastante engraçada que requereu bastante trabalho. Foram recolhidos os valores da Família enunciados pelos clientes. O resultado foi bastante bom e os clientes gostaram.

Registo Fotográfico



Figura 128- Dia da família

Fonte: Própria



Figura 129- Resultado da atividade do dia da família

Fonte: Própria

Título da Atividade: 5 de junho - Dia Mundial do Ambiente

Objetivos:

- Proporcionar momentos de convívio;
- Estimular e desenvolver a criatividade.

Descrição da atividade: Para festejar o dia do ambiente, fez-se um cartaz de sensibilização para a questão do ambiente, com o auxílio dos utentes.

Duração: 1 hora

Recursos:

- 1 Cartolina;
- Tesouras;
- Cola;
- Lápis de cor.

Número de participantes: 8 participantes

Observações: Foi uma atividade bastante engraçada, foram aplicadas várias técnicas de colagens e de pintura. Os clientes gostaram bastante de participar.

Registo Fotográfico



Figura 130- Atividades feita pelos clientes

Fonte: Própria



Figura 131- Cartaz do dia mundial do ambiente

Fonte: Própria

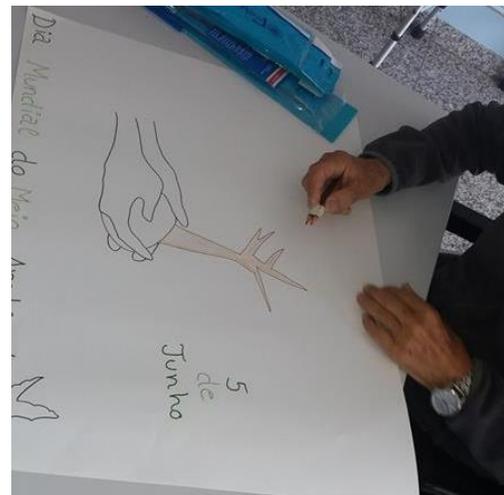


Figura 132 O cliente a pintar o cartaz

Fonte: Própria



Figura 133-Resultado de um cartaz feito pelos clientes

Fonte: Própria

Título da Atividade: 8 de junho - Antecipar o Dia de Portugal (10 de junho)

Objetivos:

-Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interação de grupo.

Descrição da atividade: “Ser Português”: debate sobre “ser português, agora” e as diferenças em relação ao antigamente.

Em continuação foram visionados dois pequenos vídeos retirados da *internet* sobre o dia respectivo.

Fonte dos vídeos: (Duarte, 2017) (Pereira M. , 2004).

Duração: 30 minutos

Recursos:

- Computador;
- Projetor;
- Coluna.

Número de participantes: 27 participantes

Observações: Esta atividade foi algo de diferente. Os clientes gostaram bastante de visualizar os dois pequenos vídeos. Através das visualizações foram retiradas pelos clientes algumas expressões, tais como: “Ser Português é saber amar Portugal”; “Ser Português é ter orgulho nas nossas raízes”; “Ser Português é sentir amor e orgulho pela nossa terra”; “Somos a melhor raça, não somos invejosos e não temos ganância de matar pessoas”; “Somos pequenitos, mas rijos”. A atividade foi concluída com sucesso. Os clientes lembraram momentos passados das suas vidas, através de pequenos feitos realizados na sua vida quotidiana.

Registo Fotográfico



Figura 134- A comemoração do dia de Portugal

Fonte: Própria



Figura 135- Os clientes a visualizar os vídeos do dia de Portugal

Fonte: Própria

Título da Atividade: 15, 18, 19, 21 de junho - Os Santos Populares

Objetivos:

- Desenvolver a motricidade fina;
- Proporcionar momentos de convívio e de partilha;
- Decorar o espaço envolvente.

Descrição da atividade: Esta atividade passou por várias fases: numa primeira fase os clientes pintaram as sardinhas e os manjericos a gosto; numa segunda fase foram criados os balões em homenagem aos Santos Populares (Santo António, São Pedro e São João). Em seguida, os copos de plástico foram cheios com terra e o rosmaninho foi aí posto e por fim foram coladas as imagens dos Santos Populares. Os paus de espetadas foram colados entre as imagens dos Santos e o balão e colado em cima. Por fim o balão foi enfeitado com um fio de triângulos de várias cores. Na terceira, e última fase, fizeram-se manjericos com folhas de papel verde em forma de leque, um cravo em forma de leque em folhas de papel vermelhas e os vasos foram feitos em folha de cortiça; os outros manjericos foram feitos com rolinhos de folhas de papel verde e o vaso foi decorado com quadradinhos de cartolina laranja.

Duração: 4 dias

Recursos:

- Tesoura;
- Lápis de cor e canetas de filtro;
- Cola e fita-cola;
- Fio;
- Folhas de papel coloridas;
- Folha de cortiça;
- Cartolina laranja;
- Palitos;
- Paus de espetada;
- Copos de plástico de 0,2 L;
- Rosmaninho;
- Terra;

- Balões de várias cores;
- Imagens dos Santos Populares impressos em folhas de papel autocolante, sardinhas e manjericos impressos.

Número de participantes: 8 participantes

Observações: Foi uma atividade de que os clientes gostaram bastante. Várias técnicas foram aplicadas, tais como: colagens de papéis, pinturas de manjericos, dobragens para a realização de vários tipos de manjericos. Houve também exercícios com labirintos. Foram realizadas pinturas de sardinhas. Para não se esquecerem dos Santos, foram coladas as imagens do St. António, São Pedro e do São João no copo de plástico onde os clientes colocaram a terra e plantaram o rosmaninho. Foram postos em cima de cada copo três paus de espetada tendo sido colado com fita adesiva tanto o balão como as bandeirinhas no balão.

Foi pena que ao fim de um dia os balões de todo o piso arrebentaram, mas o que contou foi a intenção. Apesar disso ficou o copo com os Santos.

No final reuniu-se todo o material realizado para se enfeitar a UCCI. Os clientes gostaram bastante do resultado. Esta atividade trouxe à memória de muitos clientes as festas dos Santos Populares que se realizavam nas suas vilas e aldeias, com toda a sua grandiosidade.

Registo Fotográfico



Figura 136- Os manjericos

Fonte: Própria



Figura 137- A feitura dos manjericos com as várias técnicas aplicadas

Fonte: Própria

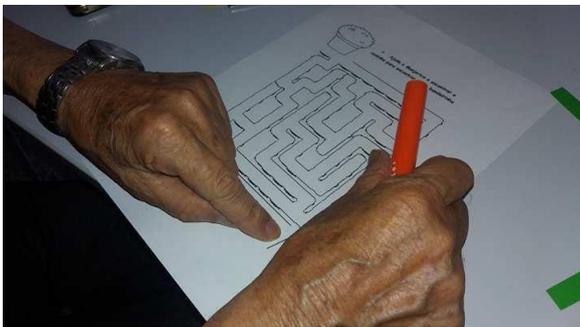


Figura 138- Labirinto

Fonte: Própria



Figura 139- A realização dos manjericos com papeis colados

Fonte: Própria



Figura 141- As sardinhas

Fonte: Própria



Figura 140- O balão com os santos Populares

Fonte: Própria

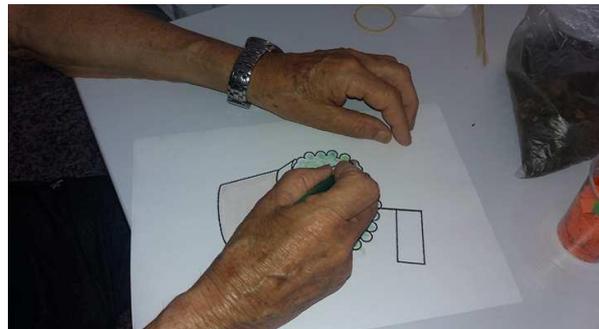


Figura 142- O manjerico a ser pintado

Fonte: Própria

Título da Atividade: 20 de junho - Vamos apoiar Portugal no Mundial

Objetivos:

- Elaborar pequenas bandeiras com frases de apoio para seleção;
- Proporcionar momentos de convívio e de partilha.
- Decorar o espaço envolvente.

Descrição da atividade: Para realizar esta atividade juntámos os clientes da UCCI numa sala de atividades de um dos pisos para ver o jogo de futebol. Cada um teve direito a uma bandeira de apoio à seleção.

Fonte de música: (Leal, 2018)

Duração: 90 minutos

Recursos:

- Bandeiras fotocopiadas;
- Frases fotocopiadas com apoio à seleção;
- Paus de espetada;
- Cola;
- Tesoura;
- Papel de plastificar.

Número de participantes: 28 participantes incluindo os profissionais

Observações: Nesta atividade houve uma energia bastante positiva por torcer por Portugal no Mundial. Cantámos várias vezes “Portugal, Portugal” e abanámos as bandeirinhas que fizemos e até cantámos a música da Maria Leal “Vai Vai Vai, vai que o Mundial começou, vai, vai, vai que o Ronaldo já marcou, vai, vai, vai com força Portugal, vai, vai, vai ser campeão Mundial”. Os clientes adoraram este convívio.

Registo Fotográfico



Figura 143- As bandeirinhas de Portugal

Fonte: Própria



Figura 144- Os clientes a visualizar o jogo de Portugal

Fonte: Própria

Título da Atividade: 28 de junho – Marchas/Santos Populares na UCCI

Objetivos:

- Elaborar pequenos arcos com diferentes materiais, tais como papel de crepe;
- Enfeitar o espaço envolvente;
- Proporcionar momentos de convívio e de partilha de quadras.

Descrição da atividade: Tratou-se de uma pequena festa em que em primeiro lugar se fez o almoço com as pessoas que nele quiserem participar - tiveram de contribuir com 3 euros tendo direito a arroz com feijão e variadas carnes e a sobremesa. Também foi assada sardinha para todos os clientes para a hora do almoço. A seguir, os clientes desceram, a partir das 15 horas, para lancharem e darem início à festa com a participação do animador João Coragem com a sua personagem “Primo de França”. No final da animação houve um desfile das marchas em que os clientes desfilaram com os pequenos arcos e fatos executados por eles. Os fatos foram confeccionados em sacos do lixo. Para as mulheres foram pequenos vestidinhos e para os homens a estrutura de uma “capota” decorada com tinta acrílica com ajuda da D. Helena.

Esta atividade teve a colaboração da D. Helena das pinturas, do João Coragem (animador), da orientadora Dra. Ângela Rebelo e da estagiária de Técnicas de Gerontologia, Gabriela Pires.

Duração: 1 dia

Recursos:

- Arames finos e grossos;
- Papel de crepe de várias cores;
- Tesoura;
- Sacos do lixo branco e preto;
- Tintas acrílicas;
- Pinceis;
- Tubo de plástico e proteção de borracha;
- Colunas;
- Cola.

Número de participantes: Todos os clientes institucionalizados, profissionais, familiares, amigos e pessoas portadoras de deficiência.

Observações: Foi uma atividade que deixou os clientes com um sorriso na cara, pois houve uma alegria contagiante com muitos risos, gargalhadas e pura diversão. Foi uma tarde bastante diferente em que foram reunidas as pessoas portadoras de deficiência pertencentes ao CAO (Centro de Atividades Ocupacionais), assim como outros que estão albergados no lar residencial. Os clientes adoraram desfilar com os pequenos arcos e fatos. O sorriso nos lábios dizia tudo, ou seja, reviver o passado. Seguiu-se o lanche para toda a gente que estava na festa. Havia bola de carne, *croissants* mistos e bolo das marchas. Os clientes adoraram a participação do João Coragem com a sua personagem cômica, que participou como par das marchas com a rainha, Ângela Rebelo.

Aqui deixo uma opinião de um cliente:

“Gostei muito da festa, mas faltou um pouco de música de fundo, mas apesar disso foi um dia diferente para mim. Havia muita gente que nem sabia da existência desta festa e o acharam muito engraçado”.

Registo Fotográfico

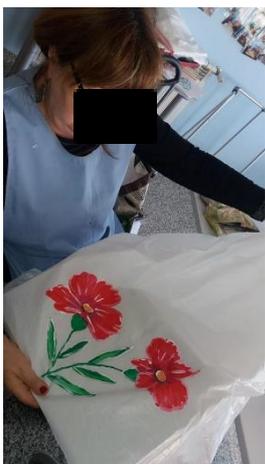


Figura 145- D. Helena a pintar as vestimentas

Fonte: Própria



Figura 146- A cliente a fazer as flores para os arcos

Fonte: Própria

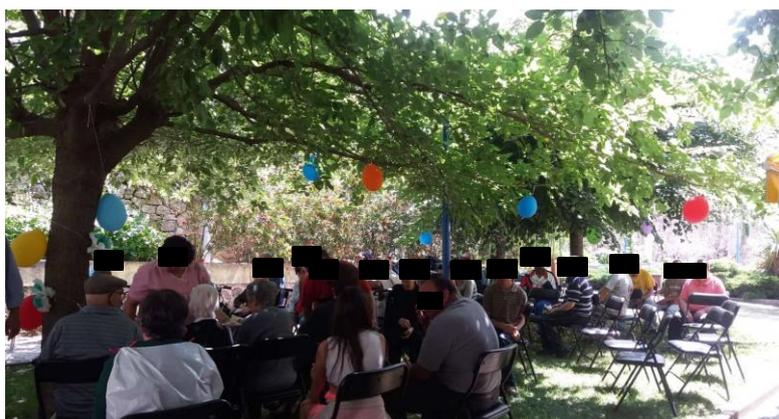


Figura 147- Festa da UCCI

Fonte: Própria



Figura 148- A vestimenta das marchas

Fonte: Própria



Figura 149- As marchas da UCCI

Fonte: Própria



Figura 150- Bolo dos Santos Populares na UCCI

Fonte: Própria

Título da Atividade: 24 de julho - Antecipação do Dia dos Avós

Objetivos:

- Estimular a afetividade.

Descrição da atividade: O dia dos avós é celebrado no dia 26 de julho, mas como o dia 24 de julho foi o meu último dia de estágio, não pude esquecer-me de o comemorar. Decidi decorar as portas da sala de convívio com uma pequena lembrança. As decorações foram dois avozinhos com uma pequena mensagem “Os avós criam memórias, que o coração guarda para sempre”.

Fonte da mensagem: (Pinterest, s.d.)

Duração: 3 dias

Recursos:

- Cartolina bege (1);
- Cartolina branca (1);
- Cartolina vermelha (1);
- Olhos pequenos em acrílico;
- Tesoura;
- Cola;
- Ráfia;
- Palitos de *picolé*.

Número de participantes: 7 participantes

Observações: Trata-se de um dia bastante importante para os avós serem lembrados. Recordar o carinho e amor que nos deram na nossa infância, especialmente aqueles que foram tanto pais e mães quando estes mesmos estavam ausentes. Nesta atividade ouviram-se alguns testemunhos dos clientes, a contarem esta mesma situação. Acharam a pequena lembrança bastante engraçada.

Registo Fotográfico



Figura 151- Os clientes a realizarem as decorações da sala

Fonte: Própria

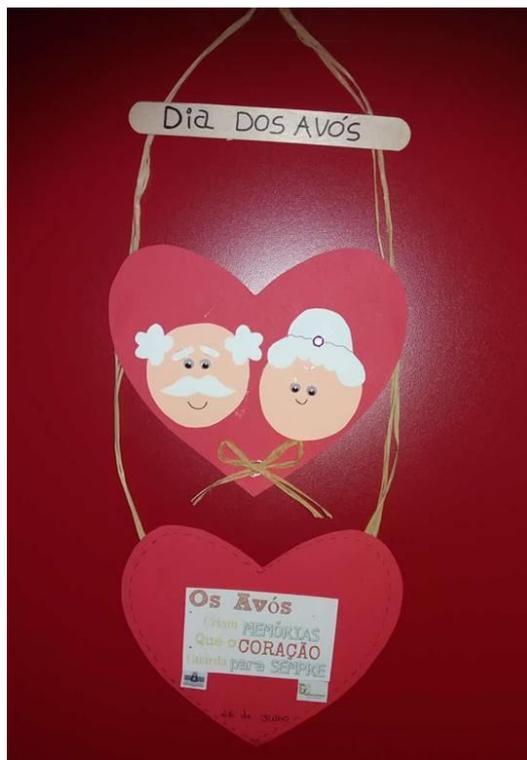


Figura 152- Resultado da atividade

Fonte: Própria

Título da Atividade: 24 de julho - Antecipação do Dia do Amigo

Objetivos:

-Elaborar pequenos sacos aromatizados para serem oferecidos a cada cliente e profissional da UCCI.

Descrição da atividade: O Dia do Amigo é no dia 30 de julho, mas como não iria estar presente, pois o meu estágio terminaria no dia 24 de julho, resolvi entregar esta lembrança nesse dia a todos os clientes e profissionais da UCCI. Os sacos foram elaborados pelas costureiras da instituição (ABPG). O revestimento foi feito com velas de diversas cores e cheiros. As velas tinham uma mensagem colada com uma frase alusiva ao dia. A frase era: “Se um dia a nossa luz da amizade se apagar, a gente acende uma vela”, de *Bob Marley*. As frases foram chamuscadas para darem o efeito de antigo. No final, estas pequenas lembranças foram entregues a toda a gente.

Fonte da frase: (Marley, s.d.)

Duração: 3 dias

Recursos:

- Sacos;
- Velas de vários cheiros, tais como, lavanda, maçã, pêssego;
- Velas brancas sem cheiro;
- Fitas de cetim;
- Vários tecidos;
- Cola;
- Tesoura;
- Isqueiro;
- Folhas amarelas (18).

Número de participantes: 2 participantes

Observações: O número de participantes que estão mencionados anteriormente, foram as pessoas que nos ajudaram a colocar as frases com a fita, nos sacos. Questionaram-nos “o que é isso” e sempre respondemos que seria uma surpresa, que não podíamos

desvendar. Os três dias que estão mencionados na “duração” justificam-se pelo facto de as lembranças terem sido feitas nas horas vagas, isto é, durante a hora das refeições - para os utentes não desconfiassem do que estávamos a preparar. Houve um contratempo no dia em que íamos oferecer a pequena lembrança às pessoas pois reparámos que os sacos estavam pegajosos, isto porque com o calor, as velas derreteram. Então, tivemos que verificar em todos os sacos se as velas estavam em condições e nos que não estavam tivemos que substituir as velas e lavar o saco.

Todas as pessoas ficaram surpreendidas e contentes com as lembranças, surpreendidas porque não estavam à espera de receber nada. Muitas das pessoas repararam na data do Dia do Amigo que estava na etiqueta amarrada no saco e questionaram-nos o porquê de estarmos a antecipar. Tivemos que justificar que estava a ser entregue neste dia porque era o meu último dia de estágio. Citações retiradas:

“Que lindo gesto”

“Muito obrigado por ter lembrado de nós”

“Que coisa mais linda que me deram”

“Muito obrigado pela pequena lembrança”

Registo Fotográfico



Figura 153- O cliente a ajudar a atar a fita ao saco.

Fonte: Própria



Figura 154- Os clientes a receberem a pequena lembrança do dia do amigo

Fonte: Própria

Título da Atividade: 24 de julho – Despedida do estágio

Objetivos:

- Confeccionar um bolo com a ajuda dos clientes para ser degustado no lanche para toda a gente - institucionalizados e trabalhadores;
- Promover a interação.

Descrição da atividade: Como era o último dia do meu estágio e de forma a despedir-me deles, fiz um bolo com ajuda dos clientes da UCCI para ser degustado no lanche por toda a gente que está na unidade de internamento e por aqueles que aqui trabalham. Falei um pouco com os clientes e agradei de uma forma geral o que fizeram por mim, por terem aceitado as minhas atividades.

Esta atividade teve a participação da estagiária, Gabriela Pires.

Duração: 2 horas

Recursos:

- Ovos (36);
- Farinha com fermento (24 - medição com o copo de iogurte);
- Açúcar (12- medição com o copo de iogurte);
- Iogurtes (12 - medição com o copo de iogurte);
- Óleo (12- medição com o copo de iogurte);
- Tabuleiros (3);
- Batedeira (1);
- Terrina (2);

Número de participantes: Cozinheiras da UCCI, Gabriela e 4 utentes

Observações: Foi um dia cheio de emoções, não sabia de que forma iria dizer aos meus grandes companheiros e amigos (pessoas que estão internadas) que o meu tempo de estágio tinha terminado. Foi uma tarde com muitos risos e muitos choros, muita troca de palavras e já algumas saudades. Foi bom, ouvir que sou uma pessoa importante para eles e que quando estavam mais frágeis eu tentei sempre elevar o seu ego. Os clientes e os profissionais da UCCI gostaram bastante do bolo. O número de participantes foi o número

de pessoas que participaram na feitura do bolo. As cozinheiras ajudaram a colocar o bolo no forno e ficaram a controlar a cozedura. A despedida foi um pouco dolorosa, criou-se uma rotina de ver toda a gente, de conviver com toda a gente, criou-se um grande laço de amizade. Algumas frases mencionadas e que ilustram o estado de espírito dos clientes:

“Não acredito que vai embora, eu gosto de todos os profissionais, mas você era a minha menina, a menina dos meus olhos. Ficarei com todos os momentos gravados no meu coração, obrigado por tudo”

“Obrigado pelo apoio que me tem dado, que esse sorriso nunca desapareça”

Registo Fotográfico



Figura 155- A cliente a partir o ovo para pôr na terrina

Fonte: Própria



Figura 156- A cliente com a batedeira a misturar os ingredientes que estão dentro da terrina

Fonte: Própria



Figura 157- A despedida.

Fonte: Própria



Figura 158- A despedir-me da cliente.

Fonte: Própria