



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Raquel Sofia Cardoso Santos

julho | 2019





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de estágio

Relatório para obtenção do Curso Técnico Superior de
Gerontologia

Raquel Sofia Cardoso Santos

Guarda, 2019

“Nos olhos do jovem arde a chama. Nos do velho brilha a luz.”

Victor Hugo

<https://kdfrases.com/frase/140212>

Ficha técnica

Nome: Raquel Sofia Cardoso Santos

Número de aluno: 1700010

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Ano letivo: 2018/2019

Docente Orientador: Guilherme Rosa Monteiro

Local de Estágio: Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

Morada: Avenida Comendador Costa Lima nº14, 6420-046 Trancoso

Telefone: 271 811 466

Supervisor na Instituição: Lucília Rosa Delgado Domingues

Cargo/ funções: Diretora Técnica

Habilitações literárias: Licenciada em Animação Educativa e Sociocultural

Duração do estágio: 750 horas

Início do estágio: 11 de fevereiro

Fim de estágio: 12 de junho

Agradecimento

A realização deste estágio marca o fim de uma importante etapa da minha vida.

Começo por agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG), por me permitir a realização do meu estágio, dentro deste, gostaria de agradecer à diretora, a professora Eduarda Roque e aos professores do curso por me transmitirem os conhecimentos necessários.

Seguidamente, quero agradecer ao Professor Guilherme Monteiro, docente no IPG, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que me auxiliou ao longo da realização deste estágio curricular.

Gostaria de agradecer à Santa Casa da Misericórdia, à minha supervisora na instituição Dr.^a Lucília Rosa Delgado Domingues, às enfermeiras, às animadoras e restantes funcionárias, pela disponibilidade e ajuda ao longo deste período.

Um agradecimento especial para todos os idosos da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, por me terem recebido tão bem.

Aproveito e agradeço principalmente à minha família e aos meus amigos por me terem ajudado e apoiado.

Resumo

O presente relatório de estágio enquadra-se na Unidade de Formação (750 horas) da componente de formação “Em contexto de trabalho”, do curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O estágio decorreu na instituição Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, de 11 de fevereiro a 12 de junho de 2019.

A minha função durante o estágio foi a de auxiliar na prestação de cuidados aos idosos, nomeadamente, através da ajuda à equipa de enfermagem na substituição de alguns pensos, colocação de soros, algaliações e colocação de sondas naso gástricas, na medição de sinais vitais, na participação e elaboração de atividades de animação, como expressão plástica, ginástica, entre outras atividades, na higiene pessoal, na alimentação e na deslocação dos idosos.

Palavras-chaves: Idosos, Estágio, Gerontologia, Animação e Envelhecimento.

Índice Geral

Ficha técnica.....	I
Agradecimento.....	II
Resumo.....	III
Índice Geral.....	IV
Índice de Figuras.....	VI
Índice de Gráficos.....	VIII
Índice de Quadros.....	IX
Lista de siglas.....	X
Introdução.....	1
Capítulo I- Contextualização do estágio.....	3
1. Caraterização do concelho.....	4
2. Nota histórica da Instituição.....	5
3. Igreja da Misericórdia.....	5
4. Santa Casa da Misericórdia de Trancoso.....	6
5. Santa Casa da Misericórdia de Trancoso: funções, valências.....	7
5.1 Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).....	8
5.2 Apoio domiciliário.....	13
5.3 Creche e jardim de infância.....	13
5.4 Centros de Dia.....	13
6. Níveis de dependência nos idosos.....	13
7. Envelhecimento em Portugal.....	14
7.1 Envelhecimento ativo.....	15
8. Gerontologia.....	16
9. Animação de idosos.....	18
Capítulo II- Atividades realizadas ao longo do estágio.....	18

1.	Objetivos do estágio.....	19
2.	Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio	20
2.1	Distribuição da medicação, com a supervisão da enfermeira	20
2.2	Trituração da medicação dos utentes com dificuldade de deglutição.....	21
2.3	Ajuda à equipa de enfermagem na substituição de alguns pensos, colocação de soros, algaliações e colocação de sondas Naso gástricas	22
2.4	Medição de sinais vitais e glicemias.....	22
2.5	Higiene pessoal.....	24
2.6	Alimentação dos idosos mais dependentes ou idosos acamados.....	24
2.7	Deslocação dos idosos na instituição.....	25
2.8	Auxiliar as colaboradoras no deitar dos utentes	25
2.9	Ajuda na distribuição das fraldas.....	26
2.10	Participação nas atividades de animação	26
	Reflexão final	39
	Bibliografia	40
	Anexos	41

Índice de Figuras

Figura 1- Igreja da Misericórdia	5
Figura 2- Logotipo/ Brasão	6
Figura 3- Lar II	8
Figura 4- Lar II	8
Figura 5- Espaço comum para idosos	9
Figura 6- Espaço comum para idosos	9
Figura 7- Quarto triplo	9
Figura 8- Quarto duplo.....	9
Figura 9- WC privativo	9
Figura 10- WC para banhos assistidos	9
Figura 11- Refeitório.....	10
Figura 12- Cozinha	10
Figura 13- Copa.....	10
Figura 14- Lavandaria.....	10
Figura 15- Gabinete médico	10
Figura 16- Sala de tratamentos	10
Figura 17- Armário de medicação	21
Figura 18- Colocação da medicação.....	21
Figura 19- Triturar a medicação	21
Figura 20- Medidor de pulso	22
Figura 21- Medidor de braço.....	22
Figura 22- Medir temperatura	23
Figura 23- Medir saturações.....	23
Figura 24- Alimentação de um idoso acamado	25
Figura 25- Colocação de fraldas	26
Figura 26- Ginástica.....	27
Figura 27- Caminhada.....	28
Figura 28- Caminhada.....	28
Figura 29- Visita à Igreja de Torre de Moncorvo.....	29
Figura 30- Idosos em Torre de Moncorvo	29
Figura 31- Entrudo.....	30

Figura 32- Idosos a pintar desenhos	30
Figura 33- Idosa a pintar desenho.....	30
Figura 34- Animadoras, enfermeiras e estagiárias	31
Figura 35- Casamento e morte do entrudo	31
Figura 36- Teatro das irmãs.....	32
Figura 37- Animadoras e estagiárias.....	32
Figura 38- Confeção de bolos.....	32
Figura 39- Queques.....	32
Figura 40- Desenho pintado pelo idoso	34
Figura 41- Desenhos pintados pelos idosos	34
Figura 42- Idosos a pintar copos.....	34
Figura 43- Árvores de copos	34
Figura 44- Pano da última ceia	35
Figura 45- Última ceia	35
Figura 46- Dança	36
Figura 47- Idosos a assistir à celebração do 13 de maio	37
Figura 48- Idosos a almoçar nos Cótimos.....	37
Figura 49- Idosos a assistir à missa da família	37
Figura 50- Idosos a assistir ao planeta limpo do Filipe Pinto	38
Figura 51- Idosos com o Filipe Pinto.....	38
Figura 52- Idosos a atirar pétalas a Nossa Senhora	38
Figura 53- Idosos a atirar pétalas a Nossa Senhora	38

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Evolução da população de Trancoso	4
Gráfico 2- Pirâmide etária de Trancoso	4
Gráfico 3- Pirâmide etária Portuguesa	14

Índice de Quadros

Quadro 1- Serviços que a Santa Casa da Misericórdia presta.....	7
Quadro 2- Divisões do lar	11
Quadro 3- Categoria e número de funcionários	12
Quadro 4- Horário de estágio	19

Lista de siglas

AVC's – Acidente Vascular Cerebral

AVD`s- Atividades de vida diárias

DGS- Direção Geral da Saúde

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

OMS- Organização Mundial de Saúde

SAD- Serviço de Apoio Domiciliário

UAI- Unidade de Acompanhamento Integrado

Introdução

Para a execução completa deste estágio foi imperativo traçar objetivos a atingir na execução de tarefas. Pretendia-se o desenvolvimento de atividades de animação, colaborar nos cuidados de enfermagem e auxílio nas atividades da vida diária dos idosos, como é o caso da higiene pessoal e da alimentação.

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, do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG. Este curso tem uma duração de 2 anos, num total de quatro semestres, encontrando-se o estágio incluído no quarto e último semestre.

O estágio decorreu no lar II da instituição da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, tendo uma duração de quatro meses, entre 11 de fevereiro e 12 de junho de 2019, sob a orientação escolar do Professor Guilherme Monteiro e com a supervisão, na instituição, da Dr.^a Lucília Domingues, seguindo um plano de estágio elaborado (anexo I) por mim e pela supervisora da instituição.

Para a colocação de diversas fotografias das atividades desenvolvidas na instituição, foi necessário que esta me facultasse uma declaração, onde me é permitida a colocação de fotografias desde que não seja perceptível o rosto dos utentes, como podemos observar no anexo II.

A minha escolha recaiu sobre esta instituição porque considero que reúne as condições imprescindíveis para o desenvolvimento de uma boa prática.

Este relatório tem como intuito apresentar e explicar a minha função exercida durante o estágio, esclarecer sobre o papel do gerontólogo na vida do idoso e quais as funções que lhe são atribuídas.

No decorrer do estágio procurei aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, tanto na parte da animação quanto na parte de enfermagem, bem como nas atividades de vida diária dos idosos (AVD's). O estágio proporcionou-me uma oportunidade de ajudar e interagir com o público idoso, permitindo-me fazer parte das suas rotinas diárias.

Este relatório estará, pois, dividido em dois capítulos:

No primeiro capítulo será feita a referência à instituição, o seu funcionamento e as atividades e serviços que presta.

Seguidamente, irei abordar o conceito de envelhecimento e envelhecimento ativo, o conceito de gerontologia e o papel de um técnico em Gerontologia, e a importância da animação para idosos.

No segundo capítulo será feita referência ao estágio, onde vou apresentar, sucintamente todas as atividades realizadas ao longo deste período de formação.

Foram utilizadas diversas metodologias para uma melhor execução deste relatório, como pesquisas bibliográficas e recolha de informação através da internet.

Capítulo I- Contextualização do estágio

1. Caraterização do concelho

Tendo em conta os dados dos censos de 2011 e como podemos observar no gráfico 1, o concelho de Trancoso apresenta uma diminuição progressiva da população, de registar que entre 1981 e 2011 o concelho de Trancoso perdeu 3221 habitantes.¹

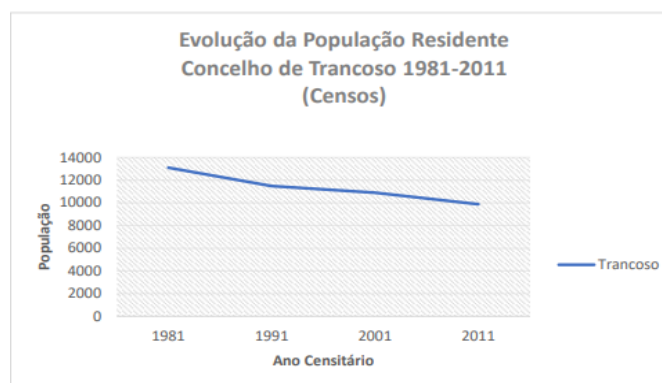


Gráfico 1- Evolução da população de Trancoso

Fonte: <https://www.cm-trancoso.pt/wp-content/uploads/2016/05/DiagnosticoSocial.pdf>

Com a esperança média de vida a aumentar e com o declínio da natalidade, o concelho de Trancoso têm se tornado um concelho envelhecido, tendo mesmo se notado um número de idoso muito superior ao número de crianças, como podemos observar no gráfico 2.

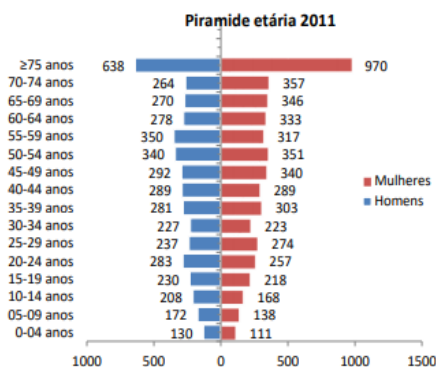


Gráfico 2- Pirâmide etária de Trancoso

Fonte: <https://www.cm-trancoso.pt/wp-content/uploads/2016/05/DiagnosticoSocial.pdf>

O concelho de Trancoso, apresenta-se como um dos concelhos mais envelhecidos do distrito de Guarda.

¹ Adaptado de

Município de Trancoso, (2006). Rede Social, Diagnóstico Social. Trancoso
<https://www.cm-trancoso.pt/wp-content/uploads/2016/05/DiagnosticoSocial.pdf>

2. Nota histórica da Instituição

Remota ao século XVI, ou mesmo anterior, a Instituição de Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, pois neste século iniciou-se a escritura de um livro de confrades, hoje em arquivo.

Ainda conforme uma anotação de cadastro de documentos em posse da confraternidade, a aposta numa das últimas páginas do citado livro, terá existido uma bula do Papa Paulo III (pontífice de 1534 a 1549) onde beneficiava com graça e indulgências a Instituição (informação fornecida pela Instituição).

3. Igreja da Misericórdia

Começou no ano de 1747 a construção da atual Igreja da Misericórdia (figura 1) a qual se estendeu, por falta evidente de fundos, esmolas ou legados, até ao ano de 1792, data inscrita na verga da porta de acesso ao coro (informação fornecida pela Instituição).



Figura 1- Igreja da Misericórdia

Fonte: <http://locaiscompassadoehistoria.blogspot.com/2015/09/trancoso-cidade-historica-01.html>

Até meados de século XVIII, apenas existia um oratório com um altar para a celebração de atos de culto, uma casa de despacho e uma sacristia.

Esta igreja foi saqueada pelos franceses, durante as invasões, nos princípios do século XIX tendo sofrido outras vicissitudes que empobrecem o valor artístico de templos. A porta principal é encimada pelo escudo real (informação fornecida pela Instituição).

4. Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

A Santa Casa da Misericórdia de Trancoso é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, cujo logotipo/ Brasão podemos observar na figura 2, com data de 1514 e que realiza diariamente atendimento social a idosos e crianças, abrangendo um universo de cerca de 322 utentes e emprega 150 trabalhadores (informação fornecida pela Instituição).



Figura 2- Logotipo/ Brasão

Fonte: Fornecida pela instituição

Tem em funcionamento três lares de idosos, dois em Trancoso e um na Cogula; três centros de dia rurais e apoio domiciliário em diversas localidades; um jardim de infância e creche com capacidade para 115 crianças e ainda cantinas sociais.

Possui uma farmácia, posto de colheita para análises clínicas e um posto de combustível como atividades económicas.

A cidade de Trancoso tem beneficiado, ao longo dos anos, de vários projetos públicos participados pelos programas comunitários.

A Santa Casa da Misericórdia de Trancoso está sempre atenta às problemáticas relacionadas com os jovens e com os idosos, tentando encontrar soluções para estas problemáticas de forma a melhorar a integração social e económica das populações, criando-lhes condições de vida digna e com perspetivas para o futuro.

Sabendo que os cuidados primários e de saúde são um reflexo das condições económicas e das características socioculturais das comunidades, que se orientam para os principais problemas de saúde da comunidade e prestam serviços preventivos, curativos, de reabilitação e de fomento da saúde, ponderou e considerou urgente intervir no sentido de inverter o rumo dos acontecimentos.

Para isso, esta instituição adaptou e aplicou as instalações do antigo Hospital da Misericórdia, criando condições para pôr em funcionamento uma unidade de cuidados com internamento, com capacidade para 24 camas e uma unidade de saúde familiar. Estas instalações, atualmente, não se encontram em funcionamento (informação fornecida pela Instituição).

5. Santa Casa da Misericórdia de Trancoso: funções, valências

A Santa Casa da Misericórdia de Trancoso apresenta várias valências que permitem um apoio enorme à comunidade de Trancoso e arredores, tanto para os idosos como para as crianças.

O quadro 1, mostra-nos como se encontram divididos os diversos serviços que a Santa Casa da Misericórdia de Trancoso presta aos seus utentes.

Quadro1- Serviços que a Santa Casa da Misericórdia presta

Fonte: Fornecida pela instituição

Valência	Nº de Utentes em acordo	Nº de Utentes
Lar I	49	49
Lar II	40	64
Lar da Cogula	19	24
Unidade de Apoio Integrado (UAI)	10	10
Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) Cogula	6	6
Centro de Dia de Cogula	5	5
Centro de Dia de Freches	10	10
SAD Trancoso	19	19
SAD Zabro	10	15
SAD Rio de Moinhos	5	5

Cantinas Sociais	16	16
Educação Pré-escolar	54	54
Creche	55	55

A Santa Casa da Misericórdia de Trancoso presta serviço a 332 utentes, servindo diariamente cerca de 535 refeições, contando com um universo de 150 funcionários.

5.1 Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A ERPI destina-se a acolher “pessoas idosas de carácter permanente ou temporário, com um elevado risco de perda de independência ou autonomia e, tem como principais objetivos proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas, contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo, criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar, potenciar a integração social, contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento e promover estratégias de valorização, de autonomia pessoal e social e expressem livremente a sua vontade em serem admitidas” <http://www.seg-social.pt/idosos>.

O local onde realizei o meu estágio curricular foi no lar II. Este lar tem capacidade para 63 utente e possui áreas adequadas para todas as atividades de vida do público idoso, tal como podemos observar da figura 3 à figura 16.



Figura 3- Lar II

Fonte: Própria



Figura 4- Lar II

Fonte: Própria



Figura 5- Espaço comum para idosos

Fonte: Própria



Figura 6- Espaço comum para idosos

Fonte: Própria



Figura 7- Quarto triplo

Fonte: Própria

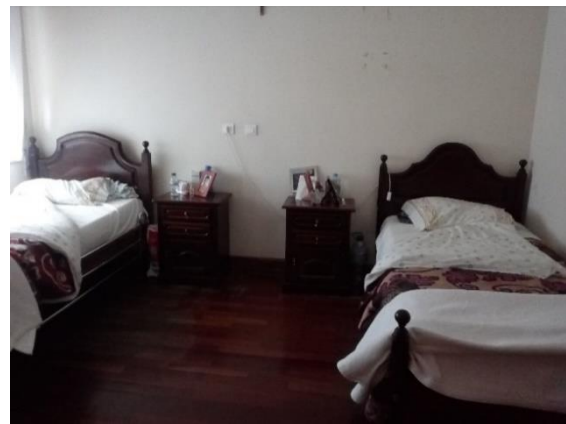


Figura 8- Quarto duplo

Fonte: Própria



Figura 9- WC privativo

Fonte: Própria



Figura 10- WC para banhos assistidos

Fonte: Própria



Figura 11- Refeitório

Fonte: Própria



Figura 12- Cozinha

Fonte: Própria



Figura 13- Copa

Fonte: Própria



Figura 14- Lavandaria

Fonte: Própria

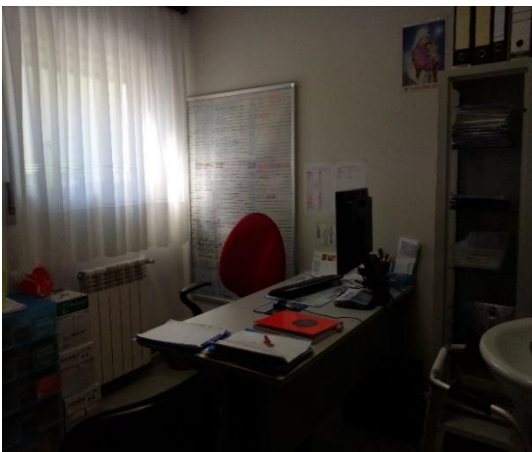


Figura 15- Gabinete médico

Fonte: Própria



Figura 16- Sala de tratamentos

Fonte: Própria

No quadro 2 podemos observar como se encontram divididas as áreas do Lar II.

Quadro 2- Divisões do lar

Fonte: Própria

Espaços	Número de espaços
Número de quartos com WC privativo	26
Número de quartos sem WC	1
Número de Pisos	2
Espaços comuns	5
Outros Espaços	1 Cozinha / Copa
	1 Sala mortuária
	1 Sala de estar
	1 Receção
	1 Refeitório
	1 Sala de Enfermagem
	1 Gabinete médico
	2 Vestiários
	7 Casas de banho comuns para utentes
	5 Casas de banho para funcionários
	3 Casas para banhos assistidos
	1 Copa para funcionários
	1 Cabeleireiro

Este lar é formado por uma equipa multidisciplinar que auxilia os idosos em todas as suas atividades, como na higiene pessoal, na alimentação, nos cuidados de enfermagem, no tratamento da roupa, bem como em atividades de animação.

No quadro 3 podemos verificar qual o tipo de categoria profissional e quantos funcionários trabalham nesta instituição.

Quadro 3- Categoria e número de funcionários

Fonte: Própria

Categoria Profissional	Números de Elementos
Diretora Técnica	1
Animadora Sociocultural	1
Psicóloga	1
Enfermeira	4
Serviços Administrativos	Comuns a todas as valências
Cozinheira	1
Ajudantes de Cozinha	4
Copa	3
Encarregado geral	2
Ajudantes de Lar	21
Auxiliares de Limpeza	4
Operador Lavandaria	1
Total	43

Como observamos no quadro 3, atualmente no Lar II estão empregados 43 funcionários.

5.2 Apoio domiciliário

Esta resposta social consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias ou pessoas que se encontram nas suas casas e que, por alguma limitação física ou psíquica, não consigam assegurar as suas necessidades básicas.

Este tipo de apoio presta serviço nas seguintes áreas:

- ✓ Distribuição de refeições;
- ✓ Tratamento de roupa;
- ✓ Higienização pessoal e habitacional.

5.3 Creche e jardim de infância

A creche é um serviço socioeducativo que permite receber as crianças a partir dos 4 meses de idade até aos 6 anos.

A Santa Casa da Misericórdia de Trancoso tem as instalações da creche e jardim de infância separadas do lar. Estes têm capacidade para receber 115 crianças.

5.4 Centros de Dia

Este tipo de resposta social presta serviço aos utentes que ainda habitam nas suas casas ou em casas de familiares, mas que, por isolamento ou impossibilidade de permanecer durante o dia com os seus familiares, procuram o centro para os ajudarem nas suas atividades, durante o dia. Esta resposta social tem como objetivo, “assegurar a prestação de cuidados e serviços adequados à satisfação das necessidades e expectativas do utilizador, prevenir situações de dependência e promover a autonomia, promover as relações pessoais e entre as gerações, favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida, contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento em instituições, promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social do utilizador.” <http://www.seg-social.pt/idosos>

Assim sendo, constatamos que os Centros de dia têm uma elevada procura por parte dos idosos.

6. Níveis de dependência nos idosos

No lar onde realizei o meu estágio curricular existem diversos níveis de dependência nos idosos, podendo ser estes considerados como dependentes, semi-dependentes ou

autónomos. Assim sendo, existem atualmente no lar 21 idosos que se encontram totalmente dependentes de terceiros para a realização das suas AVD`S, 32 idosos semi-dependentes, ou seja, que necessitam de algum apoio na realização das suas AVD`S, e existem 11 idosos que não necessitam de qualquer tipo de ajuda no seu dia à dia, sendo, por isso, considerados como autónomos.

7. Envelhecimento em Portugal

O envelhecimento da sociedade é uma realidade inevitável, fruto de uma longevidade cada vez maior.

“O envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade, porém é também um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas” (Jacob, 2008:15).

Em Portugal, em 40 anos, a população idosa duplicou, o que levou a um envelhecimento demográfico nas sociedades desenvolvidas, em consequência do aumento dos níveis de esperança de vida e do declínio da natalidade, fazendo com que a pirâmide etária da população portuguesa esteja invertida, como podemos verificar no gráfico 3.

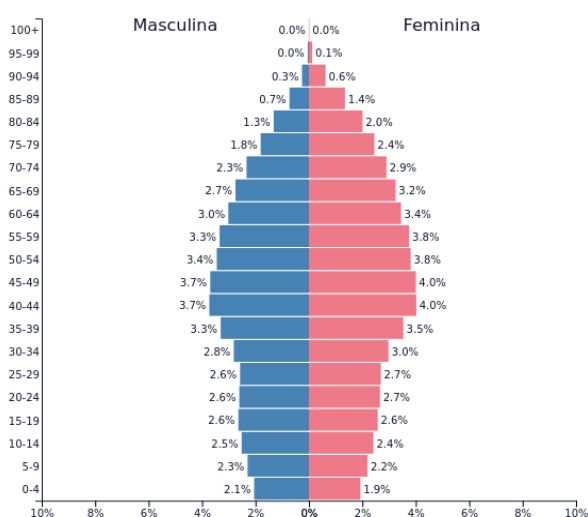


Gráfico 3- Pirâmide etária Portuguesa

Fonte: <https://www.populationpyramid.net/pt/portugal/2018/>

“Envelhecimento está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo da vida, pelo que é difícil encontrar uma data a partir da qual se possam considerar as pessoas como sendo velhas” (Sequeira,2010:7).

Todos nós, um dia iremos entrar na era do envelhecimento, cabe-nos decidir como é que a vamos viver.

7.1 Envelhecimento ativo

As alterações demográficas levaram à necessidade de promover um envelhecimento saudável e ativo, ou seja, com saúde, autonomia e independência durante o máximo de tempo possível.

“O envelhecimento demográfico da população portuguesa é um dado conhecido e que se prevê que continue nas próximas décadas” (Ribeiro & Paúl, 2011:7).

“O termo envelhecimento ativo, foi adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no final dos anos 90, como sendo um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Este termo procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação de envelhecimento saudável, reconhecendo que, para além dos cuidados de saúde, existem outros fatores que afetam o modo como o indivíduo e as populações envelhecem” (Jacob; 2008:19-20).

Para isso é essencial para o público idoso que este desenvolva comportamentos que permitam um envelhecimento mais ativo, transmitindo assim uma melhor qualidade de vida ao longo do resto da sua vida.

“Ser ativo, à medida que a idade avança, também já não se limita à prática de atividade física, mas envolve o estímulo cognitivo, a saúde mental, a interação com os outros, uma alimentação e comportamentos saudáveis, entre outros aspetos” (Ribeiro & Paúl, 2011: XIII).

Com o passar dos anos, vai-se observando que a população está mais atenta e preocupada com o seu envelhecimento, optando por estilos de vida mais saudáveis e pratica de exercício físico, permitindo assim que este seja de maior qualidade e mais bem sucedido que os das gerações anteriores.

8. Gerontologia

A gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento nas suas mais diversificadas áreas.

“A gerontologia, como tratado científico, analisa a velhice, os fenómenos caracterizadores dos processos de envelhecimento, em todos os seus aspetos biológicos, psicológicos e sociais, caracterizando-se por ser uma área de análise multidisciplinar” (Martins, 2012:63).

A palavra gerontologia deriva do grego, *gero* que significa envelhecimento, mais a palavra *logia*, que significa estudo, assim sendo gerontologia é o estudo do envelhecimento.

“A gerontologia está ligada aos fenómenos demográficos do envelhecimento nas sociedades ocidentais, assim como a exigência crescente da qualidade dos cuidados prestados à pessoa idosa” (Pereira,2012:25).

Devido à falta de movimentação dos idosos, pois com o passar dos anos vão perdendo capacidades, começam a sentir-se sozinhos e podem mesmo entrar em depressão, devido à solidão. Para isso, é essencial a existência de um gerontólogo, para perceber quais são os seus problemas e assim poder intervir junto do idoso.

As principais atividades realizadas pelo Técnico de gerontologia são:

- “Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Aplicar os conhecimentos especializados sobre as características do ciclo de vida, com ênfase na etapa da velhice, no diagnóstico das necessidades básicas destes indivíduos;
- 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.”

http://www.esecd.ipg.pt/ensino_tesp.aspx?id=21&curso=Gerontologia

Ou seja, um Técnico de gerontologia, deve possuir capacidades para exercer todas atividades ditas anteriormente.

9. Animação de idosos

Tal como o próprio termo diz, a animação de idosos, consiste em animar, dar vida à pessoa idosa.

“A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal” (Jacob;2008:31).

A animação vai permitir às pessoas idosas uma melhor inserção na sociedade, fazendo assim com que as pessoas tirem a ideia de que os idosos, não podem ser ativos socialmente.

“O animador deve fazer com que os idosos sejam, cada vez mais, competentes e responsáveis na condução do seu próprio processo de envelhecimento, sendo necessário para o efeito programas gerontológicos fortalecedores da sua resistência a tudo o que reduz a sua autonomia pessoal” (Martins;2013: 263).

A animação de idosos tem como principais objetivos:

- “Criar um estado de espírito, um clima, uma dinâmica, dentro dos estabelecimentos;
- Fazer renascer gostos e desejos dando a cada um a ocasião de se redescobrir, de se situar no seio da instituição;
- Permitir às pessoas idosas que se reintegrem na sociedade como membros ativos;
- Preservar ao máximo a autonomia dos residentes assim como manter as relações dentro de uma dinâmica lúdica da animação” (Jacob; 2008:32).

A animação vai permitir aos idosos que estes tenham momentos de descontração e uma maior interação grupal, tornando assim um ambiente mais agradável entre eles.

Capítulo II- Atividades realizadas ao longo do estágio

1. Objetivos do estágio

A realização do meu estágio curricular decorreu na Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, com início a 11 de fevereiro e terminus a 12 de junho de 2019.

O meu estágio contou com a supervisão da Dra. Lucília Domingues, na já referida instituição. Desde o primeiro dia deu-me a conhecer a instituição e me orientou, mostrando-me todas os serviços que o lar presta.

Em concordância com a supervisora da instituição, elaboramos um plano de trabalho, com as atividades que foram realizadas ao longo deste estágio.

Foi também em conjunto que foi estipulado um horário para a realização do estágio, como podemos observar no quadro 4.

Quadro 4- Horário de estágio

Fonte: própria

Manhã	Tarde
9:00h às 13:00h	14:30h às 18:30h

O estágio teve uma duração de 750 horas, que foram divididas por 8 horas diárias dando um total de 94 dias de estágio.

Após a elaboração desse plano de trabalho, foi-me dado a conhecer os utentes do lar. Tive a oportunidade de ouvir as suas histórias de vida e interiorizar os seus tipos de rotinas.

Integrada na instituição e consciente do seu funcionamento, tive a oportunidade de começar a participar nas atividades com a equipa de enfermagem, através do auxílio na realização dos pensos, medição da tensão arterial, saturações e temperaturas, auxílio na colocação da medicação e na reposição de medicamentos nas caixas.

Para uma melhor execução do meu estágio curricular, foram traçados por mim e pela minha supervisora, na instituição, objetivos, como podemos observar no plano de trabalho (anexo I).

Os objetivos pretendidos são:

- Diagnosticar e analisar a realidade social dos utentes nos vários contextos;
- Elaborar e analisar planos de animação sociocultural;
- Acompanhar os utentes e prestar-lhes apoio nas refeições;
- Promover o bem-estar físico, psicológico e social através de atividades de animação;
- Estabelecer relações interpessoais através da comunicação oral;
- Auxiliar na prestação de cuidados aos utentes, de acordo com as orientações da equipa de enfermagem.

2. Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio

Ao longo do estágio realizei atividades que contribuíram para o conforto e bem estar dos idosos, tais como:

2.1 Distribuição da medicação, com a supervisão da enfermeira

A medicação é algo essencial na vida dos idosos, pois esta permite o não agravamento das patologias associadas a cada diagnóstico.

Para esse efeito é necessário que esta seja colocada corretamente de forma a evitar efeitos indesejados aos utentes, seguindo a regra dos 5 certos:

- 1- O paciente certo - garantir que o paciente a ser medicado é mesmo o paciente correto;
- 2- O medicamento certo - certificar-se de que a medicação é a certa para aquele paciente;
- 3- A via certa - oral, sublingual, local, confirmar o uso correto do medicamento;
- 4- A dose certa - evitar superdosagem ou infra dosagem, acertando na dose indicada;
- 5- A hora certa - aplicar o medicamento nos horários previstos.

Para isso, a medicação encontra-se dividida em caixas semanais, identificadas com o nome de cada utente, tal como cada lugar na mesa se encontra também identificado,

tornado assim mais fácil a colocação da medicação, nas figuras 17 e 18 podemos observar eu a colocar a medicação e o armário da medicação.



Figura 17- Armário de medicação

Fonte: Própria



Figura 18- Colocação da medicação

Fonte: Própria

A medicação é sempre colocada 15 minutos antes das refeições para evitar que seus os efeitos se alterem.

2.2 Trituração da medicação dos utentes com dificuldade de deglutição

Como é de conhecimento geral, com o passar dos anos, os idosos vão perdendo a capacidade de deglutição e, para isso, existe a necessidade de os comprimidos serem triturados, para proporcionar a toma correta.

Os comprimidos são triturados num triturador como podemos observar na figura 19.

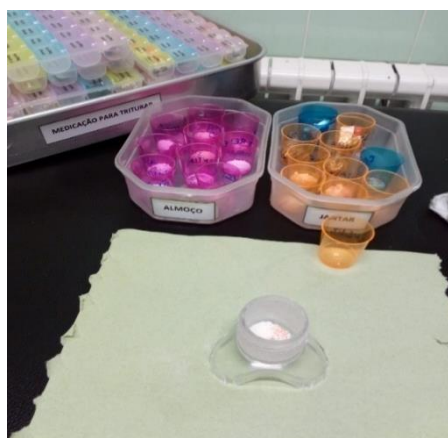


Figura 19- Triturar a medicação

Fonte: Própria

Os comprimidos após triturados vão se transformar em pó de forma a permitir uma melhor deglutição.

2.3 Ajuda à equipa de enfermagem na substituição de alguns pensos, colocação de soros, algaliações e colocação de sondas Naso gástricas

Durante o estágio observei e auxiliei a equipa de enfermagem no tratamento de feridas, das quais úlceras de pressão ou feridas traumáticas.

Auxiliei também na colocação de soros, de forma a permitir uma melhor hidratação do idoso, uma vez que a ingestão hídrica não se realiza adequadamente.

Colaborei com as enfermeiras a fazer algaliações às pessoas com problemas a nível urinário, e na colocação de sondas naso gástricas a um idoso com antecedente de sequelas de acidente vascular cerebral (AVC).

2.4 Medição de sinais vitais e glicemias

Os sinais vitais são indicadores que orientam os profissionais de saúde para um diagnóstico, de forma a permitir um acompanhamento do quadro clínico de cada paciente. A tensão arterial é medida uma vez por semana a todos os utentes, como podemos observar nas figuras 20 e 21, de forma a poder estabelecer um padrão tensional para cada utente. Os valores recomendados para a tensão arterial, são entre 120-129 e 80-84. Considera-se que uma pessoa está hipertensa se apresentar valores acima dos 140 /90 e hipotensa se apresentar valores iguais ou inferiores a 90/60.



Figura 20- Medidor de pulso

Fonte: Própria



Figura 21- Medidor de braço

Fonte: Própria

A temperatura é medida aos idosos, sempre que necessário, como observamos na figura 22. Os valores normais da temperatura oscilam entre os 35,5° e os 37°, considerando-se estado febril quando estes sejam iguais ou superiores a 37, 5°.



Figura 22- Medir temperatura

Fonte: Própria

Os níveis de saturação periférica de oxigênio são medidos sempre que ocorra alguma alteração ao nível respiratório. Os níveis de oxigênio têm que ser sempre iguais ou superiores a 90%, como podemos ver na figura 23, caso o idoso apresente um nível inferior a 90%, este irá necessitar de oxigênio a 2.5L.



Figura 23- Medir saturações

Fonte: Própria

Para a colocação de oxigênio é necessário que exista um concentrador, para fornecer o oxigênio necessário para o idoso, e a utilização de óculos nasais ou máscara de oxigênio.

A medição de todos os sinais vitais é realizada sempre que algum utente se sinta indisposto, de forma a perceber a origem do problema.

As glicémias são medidas todas as segundas feiras a todos os idosos diabéticos. Aos idosos que são insulino-dependentes é necessário que a medição da glicémia seja efetuada todos os dias, logo pela manhã e com o utente em jejum, à hora do almoço e antes do jantar. São registadas numa folha mensal. Nesta folha consta o nome do utente e todas as medições que foram realizadas com as respetivas datas e horas.

2.5 Higiene pessoal

A higiene pessoal dos idosos é tarefa que requer o máximo de cuidado, e que permite ao idoso um maior conforto e uma melhor qualidade de vida.

Estas rotinas são realizadas pelas auxiliares do lar, e, normalmente, acontecem logo pela manhã, tais como o banho ou lavar o idoso, pentear o cabelo e escovar os dentes.

Atendendo ao horário estipulado, não tive possibilidade de participar nas atividades de higiene pessoal que aconteciam durante o período das 7:00h às 9:00h da manhã. As atividades realizadas por mim consistiram no levar os idosos até à casa de banho e na muda de fraldas.

2.6 Alimentação dos idosos mais dependentes ou idosos acamados

Muitos idosos, com o passar dos anos, vão perdendo competências, como a capacidade de mobilidade, alimentação autónoma ou mesmo a realização de tarefas diárias.

Por esse motivo, os idosos mais dependentes, são os primeiros a entrar para a sala de refeições.

Sentados nos respetivos lugares e já servidos, começamos a alimentá-los e a dar-lhe a medicação que já se encontra nos respetivos lugares.

Os idosos acamados são alimentados no espaço em que se encontram, como observamos na figura 24 sendo as refeições, bem como a medicação, transportadas num carrinho, em tabuleiros, devidamente identificados.



Figura 24- Alimentação de um idoso acamado

Fonte: Própria

Alimentei também idosos por sonda naso gástrica, que apresentavam disfagia. Para a sua alimentação, era necessário verificar sempre se a sonda estava bem colocada e se a comida não estava muito quente, alimentando lentamente o idoso.

2.7 Deslocação dos idosos na instituição

Os idosos que se encontram semi-dependentes, ou totalmente dependentes, necessitam de ajuda para se movimentar de um lado para o outro na instituição. Assim sendo, são deslocados em cadeiras de rodas.

Os idosos que ainda apresentam algum poder de locomoção, mas que necessitam de algum auxílio, são ajudados pelas auxiliares, enquanto outros se deslocam com o apoio de ajuda técnica (andarilho, bengala, canadianas).

2.8 Auxiliar as colaboradoras no deitar dos utentes

Servido o jantar aos idosos que comem mais cedo, ou seja, os que estão em cadeira de rodas, ou que apresentam algum tipo de dependência psicológica, estes são transportados para os seus quartos.

Já nos quartos, é-lhes retirada a roupa que usaram durante o dia, e realizada a higiene pessoal, colocada a fralda devido a problemas de incontinência e colocada a roupa com que vão dormir; nas mulheres, camisas de dormir e nos homens pijama.

Por último, é escolhida a roupa que vão vestir no dia seguinte, que se encontra identificada com as iniciais do nome e sobrenome de cada utente.

Os restantes idosos comem mais tarde, pois não têm tanta necessidade de apoio.

2.9 Ajuda na distribuição das fraldas

Os idosos que se encontram dependentes, ou aqueles que apresentam um mau controlo a nível urinário, necessitam da utilização de fraldas, ou de cueca fralda. Para tal, todos os dias são colocadas as fraldas em cima da mesa de cabeceira necessárias para cada idoso. Estas fraldas são colocadas por uma auxiliar responsável para essa tarefa, com o meu auxílio, como podemos ver na figura 25.



Figura 25- Colocação de fraldas

Fonte: Própria

As fraldas encontram-se seleccionadas por tamanhos, S, M, L, e são colocadas consoante a estrutura corporal de cada idoso.

2.10 Participação nas atividades de animação

As atividades de animação são fundamentais para os idosos, pois contribuem para o seu bem estar integral.

O lar dispõe de uma animadora sociocultural, que planifica todas as atividades a serem realizadas, de forma a permitir aos idosos o seu entretenimento e promover a interação grupal.

As atividades que realizei e que seguidamente irei fazer referência, foram sempre em colaboração com a animadora sociocultural do lar e previamente integradas num Projeto de Animação Sociocultural (anexo III.)

- **Eucaristia do doente** - Esta atividade foi realizada no dia 11 de fevereiro, ou seja, no meu primeiro dia de estágio. Neste dia comemorava-se o Dia Mundial do Doente. Esta atividade tinha como objetivo animar os utentes, celebrando este dia. Foram ensaiados cântico litúrgicos, pela irmã Flor, que animaram a eucaristia celebrada pelo Senhor Padre Teixeira.
- **Sessões de atividade físico-motora** - O exercício físico têm uma enorme importância a vários níveis, tais como o bom funcionamento físico-motor, psicológico e também social. “A prática regular de ginástica favorece uma postura corporal equilibrada, principalmente quando são desenvolvidos exercícios de fortalecimento muscular” (Ribeiro & Paúl, 2012: 23). Esta atividade acontece todas as segundas e quintas feiras. Para a realização destas sessões são agregados todos os idosos que querem participar, num só espaço, como podemos ver na figura 26, e, em seguida, procedemos à realização de alguns movimentos, a nível dos membros superiores e inferiores, do tronco, do pescoço e da cabeça.



Figura 26- Ginástica

Fonte: Própria

Esta atividade tem como objetivo estimular ou manter as capacidades físico motoras, bem como promover as relações interpessoais.

- **Sessão de Discos pedidos** - Esta atividade foi realizada no dia 13 de fevereiro, Dia Mundial da Rádio. Tinha como intuito reviver momentos passados que lhes foram muito marcantes, ou relembrar tempos de outrora, em que se faziam os discos pedidos através da rádio com a sua dedicatória. Foi solicitado a cada idoso a música que gostaria de ouvir.
Escolhida a música que queriam ouvir, esta era introduzida no computador para audição de todos os presentes.
- **Dia de São Valentim** – Neste dia foi realizada uma tertúlia, cuja temática foi o dia dos namorados. Com esta atividade tive a perceção como era vivido o Dia de São Valentim e o namoro em tempos idos.
- **Caminhadas** - Sempre que foi possível foram realizadas caminhadas no exterior da instituição. Estas caminhadas permitiam aos idosos usufruir do ar livre, bem como de contactar com outras pessoas, que não as institucionalizadas. Como alguns utentes têm algumas dificuldades de locomoção, estes foram auxiliados tanto por mim como pela animadora do lar II, animadora e estagiária do lar I, como podemos ver nas figuras 27 e 28.



Figura 27- Caminhada

Fonte: Própria



Figura 28- Caminhada

Fonte: Própria

- **Passeio às amendoeiras em flor e à Igreja Matriz de Torre de Moncorvo** - Nos dias 26 e 27 de fevereiro, os idosos efetuaram um passeio a Torre de Moncorvo. Esta atividade tinha como propósito observar as amendoeiras em flor e visitar o Património Cultural Construído através da Visita à Igreja Matriz e visita

à Fábrica das Amêndoas Cobertas de Açúcar denominadas de Amêndoas de Moncorvo.

Ao longo do percurso até Torre de Moncorvo tiveram a oportunidade de observar *in loco* a floração das amendoeiras, bem como desfrutar de uma paisagem deveras encantadora.

À chegada, os idosos foram encaminhados para a Igreja Matriz, como vemos nas figuras 29 e 30 onde já nos aguardava uma guia para comentar todo o historial da construção do Edifício bem como do espólio que ela encerra.



Figura 29- Visita à Igreja de Torre de Moncorvo

Fonte: Própria



Figura 30- Idosos em Torre de Moncorvo

Fonte: Própria

Terminada esta visita, os utentes foram observar todo o processo de confeção das amêndoas cobertas de açúcar, tendo sido feita uma degustação das mesmas.

- **Preparação do entrudo** - Em conjunto com a animadora sociocultural do lar, foi construído um entrudo (figura 31). Este foi feito com a utilização de diversas peças de roupa. Foi um meio de comemorar o carnaval e promover momentos de alegria e boa disposição aos idosos.



Figura 31- Entrudo

Fonte: Própria

- **Decoração de Carnaval** - Sempre que se aproximam datas festivas são colocados diversos enfeites para assinalar essas mesmas datas. Para comemorar o carnaval, os idosos realizaram atividades de expressão plástica, no domínio da pintura. Eles pintaram diversas máscaras que foram utilizadas na decoração da instituição, como podemos ver nas figuras 32 e 33.



Figura 32- Idosos a pintar desenhos

Fonte: Própria



Figura 33- Idosa a pintar desenho

Fonte: Própria

- **Desfile de Carnaval** - No dia 1 de março, os idosos deslocaram-se até ao centro da cidade para assistir ao curso carnavalesco das crianças. Eles levaram apenas alguns adereços (Fitas de Carnaval) enquanto que as animadoras socioculturais, eu e a estagiária do lar I, foram mascaradas, como podemos observar na figura 34.

Esta atividade proporcionou aos idosos momentos de alegria e de boa disposição, bem como o reforço da sua inserção na comunidade local.



Figura 34- Animadoras, enfermeiras e estagiárias

Fonte: Própria

- **Enterro do entrudo** - Com o intuito de comemorar o Carnaval, as animadoras socioculturais, eu e a estagiária do lar I, teatralizámos o Enterro do Entrudo (figura 35). Esta peça de teatro fazia uma abordagem à vida do Entrudo: Casamento, Morte e conseqüente Enterro. Esta atividade proporcionou momentos de boa disposição.



Figura 35- Casamento e morte do entrudo

Fonte: Própria

- **Intercâmbio inter-institucional (Teatros das irmãs)** - A convite do Centro Social e Paroquial de Fiães, alguns idosos da Santa Casa realizaram um intercâmbio inter-institucional. Foram deslocados nas viaturas institucionais até à aldeia de Fiães, onde, juntamente com os utentes desse Centro realizaram diversas

atividades. Os utentes do Centro de Fiães presentearam-nos cantando algumas canções tradicionais. A atividade apresentada pela Santa Casa foi uma peça de teatro alusiva às diferenças sociais existentes nas gerações atuais, realizada pelas animadoras socioculturais do lar, por mim e pela estagiária do lar I, como observamos na figura 36 e 37. A atividade culminou com um lanche convívio.



Figura 36- Teatro das irmãs

Fonte: Própria



Figura 37- Animadoras e estagiárias

Fonte: Própria

- **Atelier de culinária** - Foram realizadas duas atividades de preparação e confeção de bolos (queques e waffles). A confeção de Waffles efetuou-se no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Pastelaria (figuras 38 e 39). Estas atividades foram realizadas por mim e pela animadora sociocultural do lar II.



Figura 38- Confeção de bolos

Fonte: Própria



Figura 39- Queques

Fonte: Própria

Este atelier teve como objetivo vivenciar tempos passados, através da expressão sensorial (visão, olfato, gosto) bem como o de promover o diálogo entre idosos acerca do processo de confecção dos sabores de antigamente e os de hoje com os novos receituários.

- **Atelier de Expressão Musical (Cantar Canções)** – A Irmã Mera Flor, responsável pelas Sessões Espirituais tem sido um elo fundamental na Animação do Atelier de Expressão Musical. Ao som da sua viola e cavaquinho, ela canta canções tradicionais do conhecimento dos idosos. Eles cantam e dançam extasiados. Também, quando eram realizadas caminhas ao exterior da instituição, os idosos eram sentados todos à volta de uma árvore e eram igualmente cantadas algumas canções (anexo IV).
- **Via-sacra** - Durante o período da quaresma foi realizada a reza da Via Sacra, duas vezes por semana, para os idosos do lar. Esta atividade é de elevada importância para eles, uma vez que, praticamente todos os idosos do lar, são religiosos. É colocada uma cruz com os panos roxos no hall da Instituição – símbolo da quaresma. Como Instituição Religiosa que a Santa Casa é, as Cerimónias quaresmais são de extrema importância. Assim sendo, auxiliei também na ornamentação do trator onde foi transportado o Senhor dos Passos – Domingo de Ramos - Procissão do Sr. dos Passos.
- **Dia da mulher** - Neste dia foi realizada uma tertúlia, onde foi abordado o tema da mulher. Ficamos a saber como era ser mulher noutros tempos, quais eram os seus direitos e tudo o que elas podiam ou não fazer. Neste dia, como forma de valorização das mulheres do lar foi-lhes feita uma massagem de mãos.
- **Atelier de Expressão Plástica: Pintura de desenhos alusivos à primavera-** Os idosos do lar pintaram alguns desenhos primaveris (figura 40 e 41). Com estes trabalhos foi feita a decoração do lar, assinando assim a chegada da Primavera.



Figura 40- Desenho pintado pelo idoso

Fonte: Própria



Figura 41- Desenhos pintados pelos idosos

Fonte: Própria

- **Dia Mundial da árvore e da Poesia** - Para comemorar o Dia Mundial da Árvore e o dia Mundial da Poesia, que se realizou no dia 21 de março, foram lidos alguns poemas sobre as árvores. Depois da leitura de poemas, dialogámos sobre a importância das árvores na nossa vida e no meio ambiente.
- **Atelier de Expressão Plástica: Construção de uma árvore de copos reciclados** - Os idosos, conjuntamente com a animadora e comigo, elaborámos uma árvore com copos reciclados (figura 42 e 43). Nesta atividade foram utilizadas as técnicas de pintura com tinta acrílica, recorte e colagem. Esta atividade teve como objetivo primordial manter a motricidade manual fina dos idosos bem como a sua socialização.



Figura 42- Idosos a pintar copos

Fonte: Própria



Figura 43- Árvores de copos

Fonte: Própria

- **Encenação da última ceia e do lava pés-** Para celebrar a quaresma, que é uma época de enorme importância para os nossos idosos, no dia 18 de abril foi realizada a encenação de uma passagem bíblica, organizada pelas animadoras socioculturais do lar, por mim e pela estagiária do lar I. Nesta encenação recriámos a última ceia de Jesus e o lava pés, sendo os idosos os discípulos que acompanhavam Jesus, como podemos ver nas figuras 44 e 45.



Figura 44- Pano da última ceia

Fonte: Própria



Figura 45- Última ceia

Fonte: Própria

- **Dia 25 de abril-** Dado que todos os idosos do lar viveram o 25 de abril, e que, para eles é importante essa data, pois foi a partir daí que muitos conseguiram conquistar a sua própria liberdade, achamos por bem fazer decorações para assinalar esse dia. Para tal, os idosos pintaram cravos que, posteriormente foram recortados e colados nas portas da entrada do lar.
- **Dia da dança-** Para comemorar o Dia Mundial da Dança, eu, as animadoras do lar e a estagiária do lar I, elaborámos uma coreografia para aos idosos (figura 46). A música escolhida para esta data, foi a música “Alegría” do Cirque du Soleil.



Figura 46- Dança

Fonte: Própria

Para a concretização dos adereços da dança foram pintados pedaços de tubo, onde foram coladas tiras de fita de seda cor de rosa, de forma a dar mais vida à dança. Após ter sido apresentada essa coreografia, fizemos outra conjuntamente com os utentes, da música: “Põe a mão na cabecinha” de Victor Rodrigues. Posteriormente, fez-se a audição de música popular, com a ajuda de uma coluna para que os idosos pudessem dançar. Reinou a alegria e boa disposição.

- **Atelier de Expressão Plástica: Dia da mãe** - Para assinalar um dia tão importante, como é o dia da mãe, e uma vez que a maioria dos utentes do lar são mulheres e mães, alguns idosos pintaram desenhos alusivos a este dia comemorativo. Estes desenhos foram expostos no lar.
- **Celebração do 13 de maio** - Para celebrar o dia 13 de maio, os idosos foram até à localidade dos Cóticos para assistir à Eucaristia em Honra de Nossa Senhora de Fátima (figura 47). Após terminada a celebração religiosa, os idosos foram encaminhados até à antiga escola, onde servimos a refeição (figura 48), tendo esta sido confeccionada na instituição. Foi também distribuída a medicação a cada um dos idosos. Antes do regresso à Instituição, os idosos foram visitar a igreja, cumprir as suas promessas e fazer as suas preces à padroeira - Nossa Senhora de Fátima. Os idosos expressaram muito contentamento com esta atividade.



Figura 47- Idosos a assistir à celebração do 13 de maio

Fonte: Própria



Figura 48- Idosos a almoçar nos Cótimos

Fonte: Própria

- **Dia internacional da Família-** Para comemorar este dia (15 de maio) foi celebrada a Eucaristia da Família. As animadoras, a Irmã Mera Flor, eu, a estagiária do Lar I e os idosos ensaiamos os cânticos litúrgicos para a eucaristia. Todos os idosos do Lar I que quiseram participar foram levados para o lar II, local onde se realizou a celebração presidida pelo Sr. Padre Teixeira. Os idosos estiveram participativos e demonstraram muita satisfação, como podemos observar na figura 49. Neste dia os familiares de alguns idosos compareceram na missa, para assim assinalarem com eles este dia.



Figura 49- Idosos a assistir à missa da família

Fonte: Própria

- **Assistir à Peça de Teatro (Planeta Limpo de Filipe Pinto)** - No dia 23 de maio, alguns idosos assistiram a uma Peça de teatro “Planeta Limpo de Filipe Pinto”, como podemos observar nas figuras 50 e 51, a convite da Câmara Municipal de Trancoso, no âmbito das Comemorações do Dia Mundial do Ambiente. Esta

apresentação decorreu no Pavilhão Multiusos de Trancoso. Nesta atividade participaram as crianças, bem como os utentes da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso. Esta atividade permitiu aos idosos o contacto com as crianças, o que para eles é um enorme motivo de felicidade bem como o conhecimento acerca da preservação ambiental.



Figura 50- Idosos a assistir ao planeta limpo do Filipe Pinto

Fonte: Própria



Figura 51- Idosos com o Filipe Pinto

Fonte: Própria

- **Mês de Maria-** No decorrer do mês de maio, como este é o mês de Maria, foi realizado o terço todos os dias perante o altar de Nossa Senhora de Fátima. No encerramento do mês de Maria, as animadoras socioculturais de lar, eu e a estagiária do lar I, reunimos todos os idosos que puderam e quiseram participar num espaço exterior, de forma a ficarem todos num só grupo. As animadoras procederam à reza do terço. No final, eu e a estagiária do lar I levámos Nossa Senhora de Fátima até junto de cada um para que a pudessem presentear com o lançamento de pétalas de rosas, como podemos ver nas figuras 52 e 53.



Figura 52- Idosos a atirar pétalas a Nossa Senhora

Fonte: Própria



Figura 53- Idosos a atirar pétalas a Nossa Senhora

Fonte: Própria

Ao fim da realização desta atividade verificamos que todos os idosos ficaram muito satisfeitos.

Reflexão final

Após o término do meu estágio curricular, conclui que todos os objetivos a que me tinha proposto na elaboração do meu plano de trabalho foram realizados com sucesso.

Estes quatro meses na instituição, foram muito proveitosos, uma vez que tive a oportunidade de conviver com o público idoso, que sempre se mostrou muito satisfeito com a minha presença e a minha prestação.

As principais dificuldades encontradas foram nos meus primeiros dias de estágio, uma vez que ainda não conhecia praticamente ninguém na instituição e não conhecia as rotinas dos idosos.

Depois de me começar a integrar na instituição e de começar a perceber como é a vida dos idosos que estão institucionalizados, tanto através das suas rotinas diárias, como através de história de vida pessoal de cada um, tive a oportunidade de começar a observar e auxiliar a equipa de enfermagem nas suas mais diversas atividades, o que para mim se tornou uma mais valia ao longo do meu estágio, uma vez que futuramente gostaria de seguir essa área.

A participação nas atividades de animação com a animadora sociocultural do lar, também me fizeram sentir muito feliz e realizada, uma vez que, para a maior parte dos idosos esses são alguns dos momentos onde se podem distrair e esquecer os seus problemas, divertindo-se e interagindo com os outros.

Este estágio foi uma experiência muito enriquecedora, que me permitiu alongar os meus conhecimentos como gerontóloga e saber como lidar com as ocorrências dos utentes institucionalizados.

Em suma, a realização deste estágio curricular foi uma mais valia para mim, fez-me crescer enquanto pessoa e permitiu-me desenvolver a atenção para com as incapacidades das outras pessoas, sendo idosos ou não.

A nível de curso, na minha opinião acho que o curso tem muita importância na atualidade pois o número de idosos não para de aumentar, contudo, penso que o curso nos prepara pouco para esta profissão, pelo que devia de haver mais aulas práticas, tanto na parte da higiene, posicionamentos e cuidados aos idosos, como na parte da saúde para assim estarmos mais preparados para a realização do estágio curricular e para um futuro com profissional em gerontologia.

Bibliografia

Brown. S, (2006). **Para viver mais e melhor**. Porto Editora, Lda. Porto.

Jacob. L, (2008). **Animação de Idosos**. Edições AMBAR, Porto.

Martins. E, (2013). **Gerontologia & Gerontagogia e Animação Sociocultural em Idosos**. Editorial Cáritas, Lisboa.

Mestiri. E, (2017). **A Arte de Envelhecer com Alegria**. Autor e Guerra e Paz, Editores, S.A. Lisboa.

Município de Trancoso, (2006). **Rede Social, Diagnóstico Social**. Trancoso
<https://www.cm-trancoso.pt/wp-content/uploads/2016/05/DiagnosticoSocial.pdf>

Pereira. F, (2012). **Teoria e Prática da Gerontologia um Guia Para Cuidadores de Idosos** Psico & Soma - Livraria. Editora, Formação e Empresas, Lda, Viseu.

Prado. S, & Sayd. J, (2006). **A Gerontologia como campo do conhecimento científico: conceito, interesses e projeto político**. Ciência e Saúde Coletiva. S./I.

Ribeiro & Paúl, (2016). **Manual de Envelhecimento Activo**. Lidel- Edições Técnicas, Lda. Lisboa.

Sequeira. C, (2010). **Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental**. Lidel- Edições Técnicas, Lda. Lisboa.

http://www.ipg.pt/website/ensino_tesp.aspx?id=21&curso=Gerontologia (24/04/2019)

<http://www.seg-social.pt/idosos> (16/04/2019)

Anexos

Lista de anexos


Anexo I- Plano de estágio

Anexo II- Declaração da Instituição para recolha fotográfica

Anexo III- Projeto de animação sociocultural da instituição para o ano de 2019

Anexo IV- Letra de músicas cantadas com os idosos

Anexo I- Plano de estágio

	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE TRABALHO</h2> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p style="margin: 0;">MODELO GESP.004.05</p> <p style="margin: 0;">Ano Letivo <u>2018/2019</u></p>																																			
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.</p>																																					
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width: 20%;">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:</td> <td><input type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2">Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável)</td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4">_____</td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td><u>2</u></td> <td>Semestre: <u>2</u></td> <td><input type="radio"/> 1.º período</td> <td><input type="radio"/> 2.º período</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="radio"/> 3.º período</td> <td></td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____					Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	_____				Ano curricular:	<u>2</u>	Semestre: <u>2</u>	<input type="radio"/> 1.º período	<input type="radio"/> 2.º período				<input type="radio"/> 3.º período	
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																																	
Tipologia:	<input type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____																																		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____																																					
Informação adicional: (se aplicável)																																					
Designação:	_____																																				
Ano curricular:	<u>2</u>	Semestre: <u>2</u>	<input type="radio"/> 1.º período	<input type="radio"/> 2.º período																																	
			<input type="radio"/> 3.º período																																		
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES																																					
<p>Estudante: <u>Raquel Sara Mendes Santos</u> N.º de estudante: <u>1700010</u></p> <p>Docente orientador(a): <u>Guilherme Francisco Braga Monteiro</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Jucilia Braga D. D. Lopes</u></p>																																					
2. PLANO DE TRABALHO																																					
<p><u>Diagnosticar e analisar a realidade social dos utentes nos vários contextos;</u></p> <p><u>Elaborar e analisar planos de animação sócio-cultural;</u></p> <p><u>Acompanhar os utentes e prestar-lhes apoio nas refeições;</u></p> <p><u>Promover o bem estar físico, psicológico e social através de atividades de animação;</u></p> <p><u>Estabelecer relações interpessoais através da comunicação oral;</u></p> <p><u>Auxiliar na prestação de cuidados aos utentes de acordo com as orientações da equipa de enfermagem.</u></p>																																					
3. ASSINATURAS																																					
<p style="text-align: center;">O(A) Estudante</p> <p style="text-align: center;"> 1 1 0 2 2 0 1 9 </p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A</p> <p style="text-align: center;"><u>Raquel Sara Mendes Santos</u> (assinatura)</p>	<p style="text-align: center;">O(A) Docente Orientador(a)</p> <p style="text-align: center;"> 2 0 1 0 2 0 1 9 </p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A</p> <p style="text-align: center;"><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p style="text-align: center;">O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p style="text-align: center;"> 1 7 0 0 1 0 1 5 </p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A</p> <p style="text-align: center;"><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>																																			

Anexo II- Declaração da Instituição para recolha fotográfica



Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

Telfs. 271 811 754 – 271 811 235 – 271 811 848 – 271 811 466 Fax 271 811 974

Contribuinte N.º 501 377 344 – Apartado 2

6420 TRANCOSO

DECLARAÇÃO

Para os devidos e legais efeitos se declara que a Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, não vê inconveniente que a formanda do IPG – Instituto Politécnico da Guarda, RAQUEL SOFIA CARDOSO SANTOS no âmbito do estágio levado a efeito na estrutura social desta Instituição, designadamente na ERPI, recolha de imagens através de material fotográfico, desde que não exponha a identificação de cada utente, devendo neste particular, ser ocultado o seu rosto ou por via da impercetibilidade dos mesmos.

Por ser verdade e assim me ter sido pedido, passo a presente que assino e vai ser autenticada com o carimbo em uso nesta Instituição.

Trancoso, 12 de Julho de 2019

O DIRETOR DELEGADO,

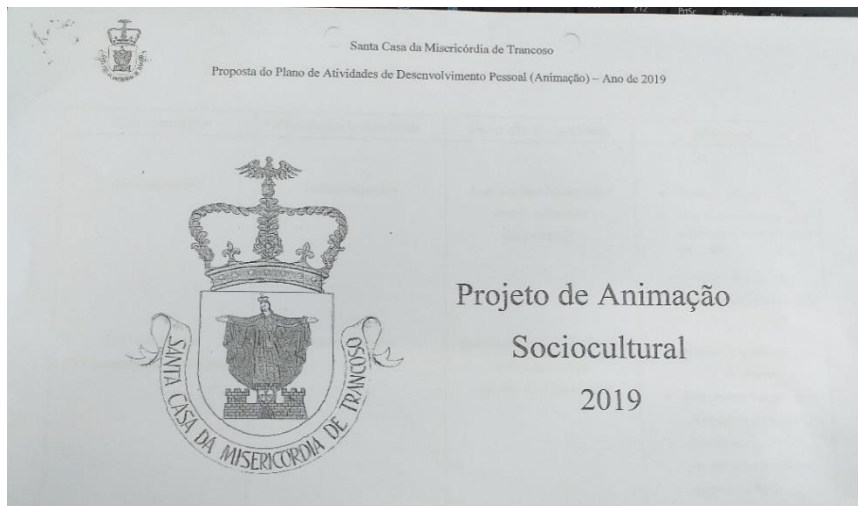
(João Baptista)



Declaração para colocação de fotografias

Anexo III

Projeto de animação sociocultural da instituição para o ano de 2019



Projeto de Animação Sociocultural

Santa Casa da Misericórdia de Trancoso
Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019

Calendarização	Tipologia da Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Dia 5 de fevereiro (Dia Mundial da Nuttela)	Recreativo e Lúdico	Confeção de crepes ou waffles	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conhecer novas receitas, bem como novas técnicas; Incentivar à sua participação
Dia 11 de fevereiro (Dia Mundial do Docente)	Social / Religiosa	Eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> Inteirar os utentes na Eucaristia; Dar a conhecer a Mensagem do Papa;
Dia 13 de fevereiro (Dia Mundial da Rádio)	Social/ Recreativa/ Lúdica	Discos pedidos	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de convívio entre os utentes,

Plano de fevereiro

Santa Casa da Misericórdia de Trancoso
Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019

Dia 14 de fevereiro (Dia de São Valentim)	Lúdica/ Recreativa	Tertúlia	<ul style="list-style-type: none"> Partilha de vivências Incentivar o diálogo,
Data a combinar (Visita à Feira do Fumeiro)	Informativa /cultural/ lúdica	Visita à Feira do Fumeiro	<ul style="list-style-type: none"> Inserir os utentes nas atividades do município; Degustar paladares e sabores da região;
Data a combinar	Cultural/ recreativa /lúdica	Visita às amendoeiras em flor	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conhecer diferentes regiões, Visualizar o património envolvente Proporcionar o convívio,

Plano de fevereiro

Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019

1 de março (Visualização do desfile de Carnaval)	Lúdico/ recreativo	Visualizar o desfile de carnaval pelas ruas da cidade	<ul style="list-style-type: none"> Inserir os idosos nas atividades do Município, Proporcionar momentos de alegria e boa disposição;
4 de março (Festa de Carnaval)	Lúdico/ recreativo	Peça de teatro	<ul style="list-style-type: none"> Recordar memórias de antigamente; Proporcionar momentos de alegria e convívio; Manter as tradições vivas;

Plano de março

Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019

Dia 6 de março (Início da Quaresma)	Religiosa	Reza da Via- Sacra (2 vezes por semana) Elaboração da cruz para a realização da Via- Sacra; Omamentação do trator para a Procissão do Sr. dos Passos;	<ul style="list-style-type: none"> Manter as tradições religiosas, Recolhas alusivas (cânticos)
Dia 8 de Março (Dia da Mulher)	Intelectual/Formativo	Tertúlia acerca deste tema	<ul style="list-style-type: none"> Transmitir conhecimentos sobre a origem e a importância deste dia;
Dia 19 de Março (Dia de S. José)	Intelectual/Formativo e Religiosa	Tertúlia sobre S. José	<ul style="list-style-type: none"> Informar acerca da biografia de S. José; Incentivar ao diálogo; Partilha de saberes;


Plano de março

Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019


Dia 20 de março (Dia Internacional da Felicidade e da Primavera)	Informativa/túdica/ recreativa	Tertúlia Leitura de poemas atusivos	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de boa disposição, convívio e alegria Recolhas
21 de Março (Dia Mundial da Árvore e Dia Mundial da Poesia)	Formativa/ Intelectual	Leitura de poemas; Plantação de árvores ou plantas no exterior;	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o gosto pela poesia; Compreender o papel da árvore na sociedade;
Dia 27 de março (Dia do Mundial Teatro)	Cultural/ Lúdica	Realização da peça de teatro;	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de alegria e boa disposição; Recordar histórias tradicionais;

Plano de março


 Santa Casa da Misericórdia de Trancoso
 Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019


6 de abril (Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde)	Desportiva/ Lúdica e Formativa	Sessão de ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar acerca dos benefícios da atividade física;
18 de Abril (Festa da Páscoa)	Religiosa	Encenação de uma passagem bíblica	<ul style="list-style-type: none"> • Respeitar as tradições de índole religiosa; • Envolver os utentes na atividade proposta;
29 de abril (Dia Mundial da Dança)	Recreativa/ Lúdica	Realização de uma coreografia;	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma coreografia; • Proporcionar momentos de boa disposição;

Plano de abril


 Santa Casa da Misericórdia de Trancoso
 Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019

Calendarização	Tipologia da Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Maio Elaboração do altar de Nossa Senhora de Fátima	Religiosa	Elaboração do altar de Nossa Senhora	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar na elaboração do altar; • Manter as tradições de carácter religioso
Maio (data a combinar)	Religiosa/ informativa	Visualização de um filme sobre Fátima	<ul style="list-style-type: none"> • Manter vivas as tradições de índole religioso,
Dia 15 de maio (Dia Internacional da Família)	Social/Recreativa	Eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir e valorizar a importância da celebração deste dia;

Plano de maio


 Santa Casa da Misericórdia de Trancoso
 Proposta do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (Animação) – Ano de 2019

Dia 17 de maio Dia Mundial da Pastelaria	Recreativa/lúdica	Atelier de culinária	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar tradições; • Incentivar o diálogo entre os idosos; • Partilha de saberes
Dia 28 de maio Dia Internacional do Brincar	Lúdica/ recreativa	Jogos tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> • Avivar memórias do tempo de infância e de juventude; • Partilha de tradições • Proporcionar momentos de convívio e alegria;

Plano de maio

Anexo IV- Letra de músicas cantadas com os idosos

Oh Laurindinha

Oh Laurindinha, vem à janela.
Oh Laurindinha, vem à janela.
Ver o teu amor, (ai ai ai) que ele vai p'ra guerra.
Ver o teu amor, (ai ai ai) que ele vai p'ra guerra
Ele torna a vir, se Deus quiser.
Ele torna a vir, se Deus quiser.
Ainda vem a tempo, (ai ai ai) de arranjar mulher.
Ainda vem a tempo (ai ai ai) de arranjar mulher.

Se ele vai pra guerra, deixá-lo ir.
Se ele vai pra guerra, deixá-lo ir.
Ele é rapaz novo, (ai ai ai) ele torna a vir.
Ele é rapaz novo, (ai ai ai) ele torna a vir.

Ao passar a ribeirinha

E ao passar a ribeirinha
Pus o pé, molhei a meia
Pus o pé, molhei a meia
Pus o pé, molhei a meia

Namorei na minha terra,
Fui casar, à terra alheia
Fui casar, à terra alheia
Fui casar, à terra alheia

E ao passar na tua terra
Vieram todos, ao portão

Vieram todos, ao portão
Vieram todos, ao portão

Alecrim dourado

Alecrim alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado
Alecrim alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado

Foi meu amor que me disse assim
Que a flor do campo era é o alecrim
Foi meu amor que me disse assim
Que a flor do campo é o alecrim
Alecrim alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado
Alecrim alecrim dourado
Que nasceu no campo sem ser semeado

Ó oliveira da serra

Ó oliveira da serra,
o vento leva a flor..
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé do meu amor.
Ó oliveira da serra,
o vento leva a ramada.

Ó i ó aí, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó aí, para o pé da minha amada.

Ó Malhão, Malhão

Ó Malhão, Malhão

Que vida é a tua?

Ó Malhão, Malhão

Que vida é a tua?

Comer e beber, ai tirim-tim-tim

Passear na rua!

Ó Malhão, Malhão

Quem te deu as botas?

Foi o caixeirinho, ai tirim-tim-tim

Tinhas as pernas tortas!

Ó Malhão, Malhão

Ó Margaridinha!

Eras do teu pai, ai tirim-tim-tim

Mas agora és minha!

Ó Malhão, Malhão

Quem te deu as meias?

Foi o caixeirinho, ai tirim-tim-tim

Tinhas as pernas feias!

A lenha da macieira

A lenha da macieira

Racha todas aos cavaquinhos

Acudam aos namorados

Que se matam com beijinhos.

Não era assim

Assim é que não era

Não era assim

Que a menina bate o pé.

Que se matam com beijinhos

Se que matam com abraços

A lenha da macieira

Racha todas aos pedaços.