



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Sofia Raquel 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

Sofia Raquel Cardoso Santos

Guarda, 2019

“Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida.”

Henri Amiel

https://www.pensador.com/saber_envelhecer/

Ficha técnica

Nome: Sofia Raquel Cardoso Santos

Número de aluno: 1700013

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: Vera Dias Gaspar Santos

Cargo/ funções: Diretora Técnica

Habilitações literárias: Licenciatura em Sociologia

Duração do estágio: 750 horas

Início do estágio: 11 de fevereiro

Fim de estágio: 12 de junho

Agradecimentos

A realização deste relatório foi possível devido ao apoio de algumas pessoas que me proporcionaram uma experiência muito enriquecedora na minha formação como Técnica de Gerontologia.

O meu primeiro agradecimento vai para o Instituto Politécnico da Guarda, a todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. Mais concretamente quero agradecer ao meu orientador de estágio, Professor Guilherme Monteiro, que me ajudou na orientação do mesmo e se mostrou disponível sempre que solicitado.

Agradeço, com especial consideração, à Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, à supervisora, elementos da direção e funcionárias, aos idosos por me terem proporcionado a oportunidade de realizar o estágio nesta instituição.

Por último, agradeço à minha família e a todas as pessoas que colaboraram comigo na planificação deste relatório, na correção linguística do mesmo e pelo apoio que me têm dado ao longo do ano letivo.

Resumo

O presente relatório de estágio, diz respeito ao trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular “Estágio”, com duração de 750 horas, do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular decorreu na instituição Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, onde desenvolvi diversas atividades junto dos utentes, ajudando-os com a sua higiene pessoal, alimentação, no deitar, posicionamento correto dos idosos, incidindo, no entanto, sobre as tarefas de animação e de enfermagem. Nesta tarefas tive sempre a supervisão das pessoas responsáveis pelas mesmas, que sempre me integraram e me deixaram participar em tudo. Nas tarefas de animação, comecei por participar na ginástica, em teatros, em viagens com os idosos entre outras atividades realizadas. Na área de enfermagem auxiliava nos pensos, na verificar os sinais vitais, a fazer as caixas da medicação e a colocala na mesa nos lugares do respetivo idosos.

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

Índice Geral

Ficha técnica	I
Agradecimentos	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. Localização geográfica da instituição	4
2. Nota histórica da Instituição	4
3. Santa Casa da Misericórdia de Trancoso	5
4. Processo de envelhecimento biológico	10
5. Gerontologia	10
5.1 Papel do técnico profissional de gerontologia.....	11
6. Animação de idosos	12
7. Respostas Sociais da Terceira Idade	13
Capítulo II- Atividades realizadas ao longo do estágio	14
1. Estágio	15
2. Objetivos do estágio.....	15
3. Caracterização do público alvo	16
4. Horário das atividades diárias	18
5. Atividades desenvolvidas no decorrer do estágio	19
5.1 Ajuda na alimentação dos idosos dependentes.....	19

5.2	Distribuição de água aos idosos entre as refeições.....	19
5.3	Auxílio na copa.....	20
5.4	Higiene pessoal dos idosos	20
5.5	Ajuda na colocação de fraldas	20
5.6	Deslocação dos idosos para o refeitório e outros espaços da instituição..	21
5.7	Ajuda no posicionamento dos idosos no leito	21
5.8	Auxilio no deitar dos idosos	21
5.9	Atividades de enfermagem sempre com a supervisão das enfermeiras em serviço.....	22
5.10	Realização de atividades de animação.....	23
	Reflexão Final	38
	Bibliografia	40
	Anexos	42

Índice de Figuras

Figura 1- Localização geográfica da cidade de Trancoso	4
Figura 2- Brasão da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso	4
Figura 3- Lar I	8
Figura 4- Instalações do lar I	8
Figura 5- Instalações do lar I	8
Figura 6- Capela	8
Figura 7- Sala de convívio.....	8
Figura 8- Refeitório	9
Figura 9- Cozinha	9
Figura 10- Quarto individual	9
Figura 11- Quarto duplo	9
Figura 12- Quarto triplo	9
Figura 13- Sala de enfermagem.....	9
Figura 14- Alimentação de idosa.....	19
Figura 15- Alimentação de idoso com sonda naso-gástrica	19
Figura 16- Colocação de fraldas.....	21
Figura 17- Colocação de fraldas.....	21
Figura 18- Fazer caixa de medicação	23
Figura 19- Colocação de medicação.....	23
Figura 20- Triturar medicação.....	23
Figura 21- Medir os níveis de saturação.....	23
Figura 22- Medir a tensão arterial	23
Figura 23- Medir a temperatura.....	23
Figura 24- Visita a Igreja Matriz de Torre de Moncorvo.....	25
Figura 25- Visita a Torre de Moncorvo.....	25
Figura 26- Idosos e Irmã Flor	25
Figura 27- Entrudo	25
Figura 28- Estagiárias, enfermeiras e animadoras.....	26
Figura 29- Eu e a estagiária do lar II	26
Figura 30- Mono.....	26
Figura 31- Máscaras de carnaval	26
Figura 32- Enterro e casamento do entrudo	27
Figura 33- Animadoras e estagiárias	27
Figura 34- Teatro das irmãs.....	27
Figura 35- Teatro das irmãs.....	27
Figura 36- Desenhos da primavera.....	28
Figura 37- Última Ceia.....	29
Figura 38- Faixa da Última Ceia	29
Figura 39- Dança	29
Figura 40- Altar de Nossa Senhora	30
Figura 41- Desenho do Dia da mãe	30
Figura 42- Missa Campal	31

Figura 43- Almoço	31
Figura 44- Missa do Dia Internacional da Família.....	31
Figura 45- Confeção de Waffles.....	32
Figura 46- Idosos a participar no "Planeta Limpo do Filipe Pinto"	32
Figura 47- Idosos a participar no “Planeta Limpo do Filipe Pinto”	32
Figura 48- Fim do Mês de Maria.....	33
Figura 49- Fim do Mês de Maria.....	33
Figura 50- Ginástica	33
Figura 51- Caminhada	34
Figura 52- Caminhada	34
Figura 53- Caminhada	34
Figura 54- Idosos a pintar.....	34
Figura 55- Idosos a pintar.....	34
Figura 56- Confeção de Queques	35
Figura 57- Calendário.....	35
Figura 58- Borboletas a decorar	35
Figura 59- Data dos Aniversários.....	35
Figura 60- Flores	35
Figura 61- Jarros e paleta com flores	36
Figura 62- Flores	36
Figura 63- Flores	36
Figura 64- Flores	36
Figura 65- Santos Populares.....	37
Figura 66- Jogo dos pares.....	37
Figura 67- Jogo do dómimo	37

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Público alvo da Instituição.....	16
Gráfico 2- Grau de dependência.....	17

Índice de Quadros

Quadro 1- Serviços prestados pela Santa Casa de Misericórdia de Trancoso	6
Quadro 2- Categoria de Profissionais	7
Quadro 3- Estrutura da Instituição	7
Quadro 4- Grau de dependência dos idosos do lar I	17
Quadro 5- Horário das atividades desenvolvidas diariamente	18
Quadro 6- Valores da tensão arterial.....	22

Lista de siglas

AVC's – Acidente Vascular Cerebral

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS - Organização Mundial de Saúde

SAD - Serviço de Apoio Domiciliário

SCMT- Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

UAI - Unidade de Acompanhamento Integrado

Introdução

Na realização deste estágio tive em atenção a concretização de determinados objetivos, como os apresentados no plano de estágio que consta no Anexo I. Outro dos objetivos a que me propus foi o de aplicar todos os conhecimentos adquiridos durante os semestres letivos, quer nas atividades de vida diária, atividades de enfermagem, quer nas atividades de animação. Proporcionar aos idosos um envelhecimento com qualidade foi uma prioridade a que me proponhos.

Faz parte integrante do currículo do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia e surge no seguimento do 2º ano, no 2º semestre. Este curso é ministrado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi desenvolvido na instituição da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, mais propriamente na valência de Lar I, tendo uma duração de quatro meses, entre 11 de fevereiro e 12 de junho.

Escolhi esta instituição por ser perto do meu local de residência e porque a considerei muito estimulante e com mostras de competência dadas, traduzindo-se, assim, numa mais valia na realização deste estágio.

Para uma melhor apresentação e perceção do presente documento, este relatório encontra-se dividido em dois capítulos.

No primeiro capítulo, são abordados com base em alguns autores, os conceitos de processo de envelhecimento biológico, de gerontologia, o papel do técnico de gerontologia, animação de idosos e por fim respostas sociais para a terceira idade. Também é apresentada a instituição em geral, com o seu funcionamento, recursos e serviços prestados na comunidade.

No segundo e último capítulo, faz-se referência ao estágio, onde se descrevem todas as atividades realizadas ao longo destas 750 horas, como é fundamental promover o bem-estar do idoso de hoje, porque é encontrarmos qualidade de vida, nos dias de amanhã.

Em anexo II é apresentada uma declaração que a instituição Santa Casa da Misericórdia de Trancoso me disponibilizou onde consta a autorização para colocar imagens dos idosos desde que estes de alguma forma não sejam identificados.

As metodologias de trabalho que utilizei para a realização deste relatório de estágio têm por base pesquisas bibliográficas, observação participante e recolha de informação na Internet.

Capítulo I- Contextualização do estágio

1. Localização geográfica da instituição

Segundo informação recolhida no site da Câmara Municipal de Trancoso, o concelho de Trancoso é constituído por 21 freguesias. A cidade de Trancoso situa-se no distrito da Guarda, a uns 45 km dessa cidade. Está também relativamente perto de uma das mais importantes fronteiras terrestres portuguesas, a de Vilar Formoso, que fica a cerca de 85 km. Na figura 1 observamos a localização geográfica da cidade de Trancoso.



Figura 1- Localização geográfica da cidade de Trancoso

Fonte:<https://www.google.com/search?biw>

O castelo de Trancoso é o símbolo com muita relevância para a cidade de Trancoso. <https://www.cm-trancoso.pt/>. (25 de fevereiro de 2019)

2. Nota histórica da Instituição

Segundo informação disponibilizada pela instituição, podemos entender que esta remota ao século XVI ou mesmo anterior, a Instituição de Santa Casa da Misericórdia de Trancoso (SCMT), século onde se iniciou a escritura de um livro de confrades, hoje em arquivo”. Na figura 2 podemos observar o brasão da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso.



Figura 2- Brasão da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

Fonte: Fornecido pela Instituição

Ainda conforme uma anotação de cadastro de documentos em posse da confraternidade, a aposta em uma 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

3. Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

A partir da informação disponibilizada pela instituição, a Santa Casa da Misericórdia de Trancoso é uma IPSS datada de 1514 e que realiza diariamente atendimento social a idosos e crianças, abrangendo um universo de cerca de 322 utentes e emprega 150 trabalhadores.

Tem em funcionamento três residências de apoio a idosos no concelho, três centros de dia rurais e apoio domiciliário em diversas localidades, um jardim de infância e creche com capacidades para 115 crianças e ainda cantinas sociais.

A SCMT possui ainda uma farmácia, um posto de colheita para análises clínicas e um posto de combustível como atividades económicas.

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 questões 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

No quadro 1 podemos ver todos os serviços que a instituição presta a nível concelho.

Quadro 1- Serviços prestados pela Santa Casa de Misericórdia de Trancoso

Fonte: Informação 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
UAI	10	10
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

Esta instituição presta serviço a 332 utentes, servindo diariamente 535 refeições, com um total de 150 funcionários.

Assim, e agora centrando-nos no lar de 3ª idade I, a instituição dispõe de um conjunto de serviços e de profissionais competentes para exercer o cargo que lhes é proposto, de forma a garantir o seu bom funcionamento.

Podemos observar, a nível de recursos humanos, que a instituição tem a seu serviço num total 34 funcionárias, tais como podemos visualizar no quadro 2.

Quadro 2- Categoria de Profissionais

Fonte: Própria

Categoria Profissional	Números de Elementos
Diretora Técnica	1
Animadora Sociocultural	1
Enfermeira	2
Copa	4
Cozinheira	1
Ajudante de Cozinha	3
Ajudante de Lar	15
Auxiliar de Limpeza	3
Operadora de Lavandaria	4
Total	34

No quadro 3, verificamos que a instituição possui uma estrutura conforme, referida no anexo II, sendo constituída por:

Quadro 3- Estrutura da Instituição

Fonte: Própria

Espaços	Número de Elementos
Número de Quartos	23
Número de Pisos	3
Número de Salas	1 Sala de Convívio
	1 Sala de Estar
Outros Espaços	1 Cozinha
	1 Copa
	1 Refeitório
	1 Gabinete Medico
	1 Lavandaria
	1 Sala de Enfermagem
	1 Capela
	1 Escritório
1 Casa de banho para banhos assistidos	

As figuras de 3 a 13, são ilustrativas às instalações do Lar I da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso.



Figura 3- Lar I

Fonte: Própria



Figura 4- Instalações do lar I

Fonte: Própria



Figura 5- Instalações do lar I

Fonte: Própria



Figura 6- Capela

Fonte: Própria

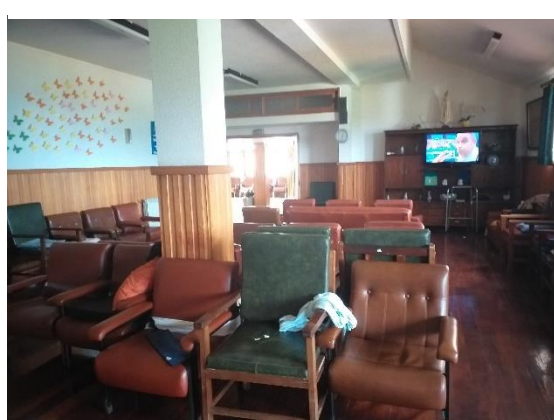


Figura 7- Sala de convívio

Fonte: Própria



Figura 8- Refeitório

Fonte: Própria



Figura 9- Cozinha

Fonte: Própria



Figura 10- Quarto individual

Fonte: Própria

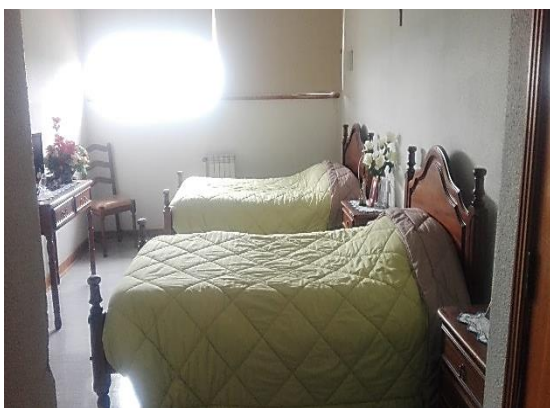


Figura 11-Quarto duplo

Fonte: Própria



Figura 12- Quarto triplo

Fonte: Própria



Figura 13- Sala de enfermagem

Fonte: Própria

Estas instalações foram construídas em 1988, por isso existem algumas partes das instalações que se encontram um bocadinho antiquadas e deterioradas

4. Processo de envelhecimento biológico

O envelhecimento tem a tendência de vir a aumentar progressivamente de ano para ano. Para Sequeira o “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)

As alterações demográficas levaram à necessidade de progredir o envelhecimento ativo e saudável.

Para Azevedo, “o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida, para todos aqueles que estão a envelhecer especialmente aqueles mais frágeis fisicamente e incapazes tanto a nível físico como a nível psicológico”. (Azevedo, 2015:20).

O envelhecimento ativo permite que os idosos se mantenham mais ativos na sociedade. Assim, pode dizer-se que a idade em que o indivíduo se depara não determina a velhice, pois esta apresenta-se de forma diferente de sujeito para sujeito.

5. Gerontologia

A gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento humano.

Martins afirma que “a gerontologia como tratado científico, analisa a velhice e 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)

O profissional de Gerontologia é o responsável pela criação, planeamento e organização de projetos que visam a satisfação do idoso em diversos aspetos.

Segundo Martins, “os vários estudiosos entendem a gerontologia como uma ciência, uma área científica, um instrumento de investigação ou uma profissão relacionada com o envelhecimento na sociedade contemporânea, onde os problemas do idoso e da velhice são compreendidos de uma forma global”. (Martins,2012:65)

A gerontologia estuda o envelhecimento humano, enquanto a geriatria, está mais dirigida para a prevenção e o tratamento das doenças na velhice.

Sequeira afirma, “com o aparecimento da gerontologia como conhecimento científico, o envelhecimento surge como objeto de estudo de várias ciências, destacando-se a visão pluridisciplinar deste fenómeno”. (Sequeira, 2010:10)

A palavra gerontologia é derivada do grego que significa estudo do envelhecimento.

5.1 Papel do técnico profissional de gerontologia

Segundo o Diário da República, 2ª série – nº13 – 20 de janeiro 2016, o Técnico Superior Profissional de Gerontologia, tem como atividade principal, “organizar serviços de apoio às atividades de vida diária e às atividades instrumentais de vida diária de pessoas idosas em diferentes situações de autonomia e dependência”. “Intervir junto de cuidadores formais e informais de pessoas idosas dependentes e coordenar a provisão de serviços multidisciplinares de apoio relevantes para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas em contextos sociais diversos”, são também outras atividades que o gerontólogo executa. <https://dre.pt/application/conteudo/106659004> (01 de julho de 2019)

Segundo informação disponibilizada na página do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), “o objetivo do técnico de gerontologia é colaborar, de forma independente ou sob orientação, para o bem estar da pessoa idosa respondendo às suas carências quotidianas no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional, proteção e assistência social”. http://www.esecd.ipg.pt/ensino_tesp.aspx?id=21&curso=Gerontologia (28 de março de 2019)

5.1.1 Principais atividades do técnico de gerontologia:

- “Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Assegurar as necessidades fisiológicas básicas da pessoa idosa;
- Desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;
- Criar 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 relação com a pessoa idosa, com a família, com a sociedade, organizações e instituições;
- Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa”.

http://www.esecd.ipg.pt/ensino_tesp.aspx?id=21&curso=Gerontologia (28 de março de 2019)

Estas atividades são de enorme relevância tanto para o técnico de gerontologia, como para os idosos envolvidos.

6. Animação de idosos

Para Jacob, “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)

Para Martins, a animação é “considerada como um conjunto de ações para despertar, libertar, reforçar, programar a vidas das pessoas”. (Martins, 2013: 266).

A animação faz com que os idosos trabalhem tanto a parte mental como a física.

Jacob define a “animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. (Jacob, 2008: 31)

Há cada vez mais idosos que se envolvem em atividades que os fazem sentir mais úteis, não só para a sociedade mais com eles próprios, como no caso da animação.

Martins ainda afirma que “o animador deve fazer com que os idosos sejam, cada vez mais, competentes e responsáveis na condução do seu próprio processo de envelhecimento”. (Martins, 2013: 263).

O animador tem como tarefa a realização de algumas atividades que fazem com que o idoso se sinta descontraído e não pense tanto na sua vida nesta fase tão importante.

Martins acrescenta, ainda, que “o animador é o profissional que elabora e/ou executa um programa de intervenção numa instituição e/ou comunidade, utilizando técnicas e estratégias, de modo a estimular a participação ativa dessas pessoas, tanto individual como coletivo. (Martins, 2012: 262)

O animador é por vezes considerado pelo idosos como o confidente, o conselheiro, o amigo e, com o passar do tempo, alguém muito importante muito próximo do idoso.

A animação permite aos idosos uma velhice mais ativa e mais saudável. Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

7. Respostas Sociais da Terceira Idade

A população portuguesa está cada vez mais envelhecida e, por isso, é necessária a concepção de respostas sociais institucionalizadas, tais como os centros de dia, lares de idosos, centros de noite, centros de convívio, acolhimento familiar, residência e o apoio domiciliário que prestem cuidados em casa da pessoa, dando apoio na alimentação, limpeza, tratamento de roupas e auxiliando, também, cuidados de saúde. Estas respostas sociais conseguem conceder os seus serviços de forma duradoura ou fraccionária, dependendo das pessoas que a utilizam.

Existem várias respostas sociais tais como o **serviço de apoio domiciliário** que consta na prestação de cuidados e serviços a pessoas que se encontrem em situação de, alguma dependência, auxiliam na limpeza da casa, levam comida, fazem a limpeza das roupas e cuidam da higiene pessoal dos idosos na sua própria residência. Outra resposta são os **centros de dia** encontram-se ativos durante o dia e que concedem serviços, de modo a satisfazer as necessidades principais das pessoas, promovem a animação e ajudam a manter os utentes mais ocupados no seu meio social e familiar. A resposta social **centro de convívio**, apoia a atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas, habitantes numa determinada sociedade. Outra resposta é o **acolhimento familiar** que consiste em agregar pessoas idosas em famílias competentes de lhes proporcionar um ambiente firme e seguro, para que estes idosos possam ter melhores condições para viverem esta fase da vida. A resposta social **lar de idosos** é destinada ao acolhimento coletivo, de utilização provisória ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia. Por último a resposta social **refeitório/cantina social** é destinados ao fornecimento de refeições, a pessoas e famílias que precisem de apoio, devido a questões económicos ou outras incapacidades, podendo incluir tarefas de higiene pessoal e tratamento de roupas.¹

¹ Adaptado de: <https://apav.pt/idosos/index.php/respostas-sociais>.
Consultado a 22/03/2019

Capítulo II- Atividades realizadas ao longo do estágio

1. Estágio

O estágio curricular foi realizado na instituição Santa Casa da Misericórdia de Trancoso, mais propriamente na valência de Lar I, entre o período 11 de fevereiro e 12 de junho, perfazendo um total de 750 horas. As atividades desenvolvidas durante este período de estágio centram-se, sobretudo em atividades de animação levadas a cabo com a colaboração das animadoras do lar; atividades de enfermagem, como também no apoio das atividades de vida diária do idoso, nomeadamente com os cuidados de higiene e o auxílio na alimentação dos mesmos..

O horário atribuído pela orientadora, foi das 09:00h à 13:00h e das 14:30h às 18:30h, num total de 8 horas diárias.

2. Objetivos do estágio

Durante o período de estágio, passei por várias secções de trabalho da Instituição.

Numa primeira etapa é importante conhecermos o contexto onde nos inserimos, o espaço e começar a familiarizar-se com as funcionárias. Conhecermos o funcionamento da instituição, assim como analisar a melhor forma de interagir com os membros desta, criando laços afetivos com os idosos e participarmos nas diferentes tarefas é o primeiro passo para o desenvolvimento de tarefas.

Um dos objetivos a que me propus foi, para além obedecer ao perfil do técnico de Gerontologia, participar em todas as atividades e criar, assim, uma maior empatia com os restantes elementos da instituição.

Para além da realização de atividades variadas , caminhadas, exercícios de relaxamento, ginástica, jogos de mesa e pintura que permitiram melhorar a mobilidade/motricidade do corpo todo, flexibilidade e equilíbrio, mantendo as capacidades físico-motoras e a resistência, tive um cuidado redobrado, sobretudo com a alimentação de cada idoso, e, portanto, fui sempre dando as refeições aos utentes mais incapacitados.

Relativamente à parte da higiene dos utentes, colaborei sempre com as funcionárias na execução destas tarefas, o que permitiu uma atenção especial a cada um deles, uma vez que, com o passar dos anos, a relevam para segundo plano, quer por comodismo, quer porque já não têm a mesma mobilidade e agilidade de sempre.

Além destas atividades colaborei com as enfermeiras do lar, ajudando-as a fazer caixas de medicação, na colocação da medicação no lugar de cada idoso, na ajuda da realização dos pensos, na medição dos sinais vitais como medição das tensão arterial, na observação da saturação e temperaturas, fazer observações dos idosos, e estando totalmente disponível para o que fosse necessário.

3. Caracterização do público alvo

O público alvo em questão foram os utentes da instituição da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso.

As suas idades variam entre os 64 e os 101 anos de idade, dos quais, 13 são do sexo masculino e 36 do sexo feminino.

As doenças mais comuns são o Alzheimer, a Parkinson, a hipertensão ou hipotensão, a diabetes, AVC's, entre outros, dos quais resultam algumas incapacidades. No gráfico 1 podemos observar o público alvo.

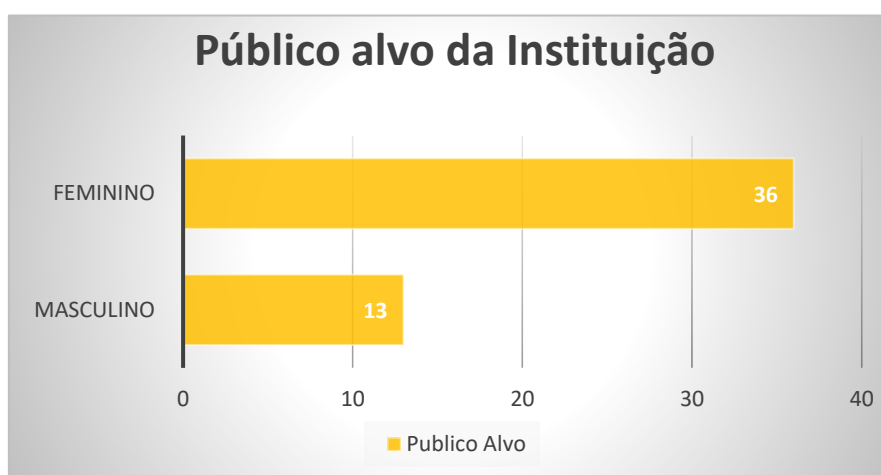


Gráfico 1- Público alvo da Instituição

Fonte: Informação fornecida pela Instituição

Estes utentes necessitam de atenção e de certos cuidados devido à existência de diversas patologias que os deixam mais limitados.

2.2 Grau de dependência

No lar da 3ª idade existiam diferentes graus de dependência de idosos. Através da escala de Barthel indicamos os graus da sua dependência. Tal como podemos observar no quadro 4.

Quadro 4- Grau de dependência dos idosos do lar I

Fonte: Informação recolhida na Instituição

Grau de Dependência	Número de idosos
Dependência Total =< 20	14
Dependência Grave 25 =<35	6
Dependência Moderada 40 =<55	7
Dependência Leve 60=< 95	16
Independentes >100	6

Existiam 6 idosos independentes, ou seja, que não necessitam de ajuda para a realização das suas atividades de vida diária; 16 idosos têm dependência leve, ou seja, necessitam de ajuda para realizar algumas das suas atividades diárias. Dos 49, 7 utentes têm dependência moderada, 6 têm dependência grave e 14 são completamente dependentes, o que significa que precisam de ajuda total para realizar todas as suas atividades da vida diária. No gráfico 2 podemos observar o grau de dependência destes idosos.

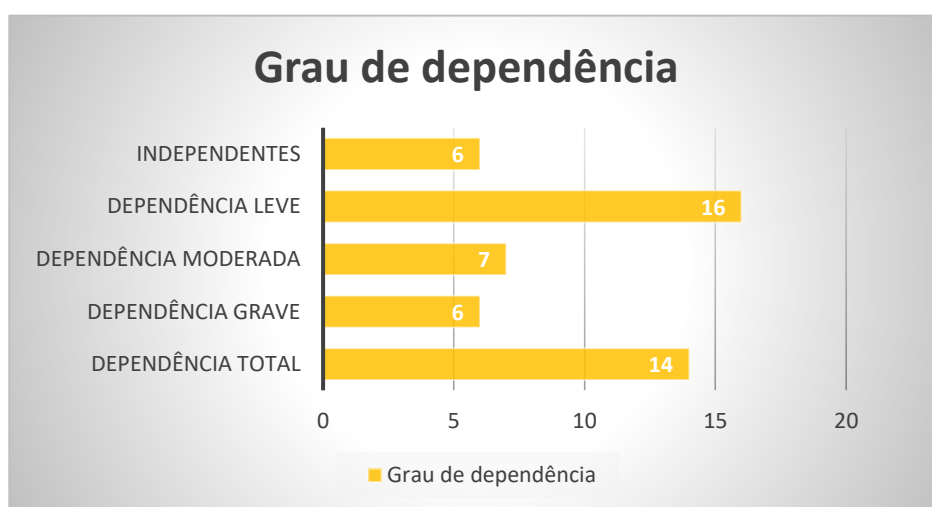


Gráfico 2- Grau de dependência

Fonte: Informação fornecida pela instituição

Uma das minhas tarefas no lar era o auxílio a estes idosos, especialmente aos de dependência total.

4. Horário das atividades diárias

O estágio comportava um total de setecentas e cinquenta horas que permitiram desenvolver variadíssimas atividades.

Assim, de forma a dar cumprimento aos objetivos propostos, estabeleci um horário específico de forma a conseguir concluir o estágio o mais cedo possível.

O público alvo, com o qual desenvolvi as diversas atividades, foram sempre os utentes do lar de idosos I.

Comecei por desenvolver atividades de animação diversas e relacionadas com as épocas festivas em que nos encontrávamos, sempre com a ajuda e colaboração da animadora sociocultural em funções no lar I. Colaborava com as funcionárias nas refeições servidas aos utentes que tinham mobilidade reduzida para o fazer, tal como no sentar e deitar dos mesmos. Colaborava também sempre que possível, em todas as atividades que as enfermeiras realizavam no lar.

No quadro 5 podemos observar o horário e respetivas tarefas realizadas diariamente na instituição.

Quadro 5- Horário das atividades desenvolvidas diariamente

Fonte: Própria

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:00- 09:30	Ajudar no pequeno almoço e auxílio na copa					
09:30-10:20	Atividades de enfermagem, colocação de cremes e ajuda em pensos					
10:30- 11:30	Atividades de animação					
11:30- 11:50	Auxílio na colocação de medicação					
11:50- 12:00	Auxílio a levar os idosos para o refeitório					
12:00- 12:30	Almoço					
12:30- 13:00	Convívio com os idosos					
14:30- 15:30	Atividades de animação					
15:30- 16:00	Lanche					
16:00- 17:00	Auxílio as enfermeiras na colocação de medicação					
17:00- 17:50	Auxílio na preparação das camas dos idosos					
17:50-18:30	Jantar e deitar dos mais dependentes					

Estas horário nem sempre era possível cumprir devido a algumas ocorrências que necessitavam mais da minha disponibilidade.

5. Atividades desenvolvidas no decorrer do estágio

No decorrer do estágio desempenhei diversas atividades, o que tornava os meus dias sempre diferentes e cada vez mais interessantes. Estas atividades tinham sempre como objetivo final manter e melhorar o bem estar físico e mental de cada idoso. São, pois, de considerar algumas delas:

5.1 Ajuda na alimentação dos idosos dependentes

Existem diversos graus para caracterizar os idosos como dependentes, semi-dependentes e autônomos.

A minha tarefa nesta atividade é ajudar a dar a alimentação aos idosos que são totalmente dependentes de terceiros. No lar I existem cerca de 16 idosos que necessitam de ajuda total para se alimentarem. Desses 16 idosos, 2 deles encontram-se com sonda naso-gástrica sendo necessário dar-lhes de comer pela seringa. A alimentação dos idosos é realizada quatro vezes por dia: o pequeno almoço às 09:00 horas da manhã, o almoço às 12:00 horas, o lanche às 15:30 horas e, por fim, o jantar - para os idosos dependentes é às 17:30h, e para os restantes idosos é às 18:30h. Nas figuras 14 e 15 observamos eu a dar a alimentação a alguns idosos dependentes.



Figura 14- Alimentação de idosa

Fonte: Própria



Figura 15- Alimentação de idoso com sonda naso-gástrica

Fonte: Própria

5.2 Distribuição de água aos idosos entre as refeições

A hidratação no idoso é um dos pontos fundamentais, sendo que cerca de 70% do nosso corpo é composto por água, e na pessoa idosa o corpo tem tendência para

perder bastantes líquidos. A desidratação pode provocar graves problemas na saúde do idoso, os rins podem começar a falhar e pode desencadear uma série de eventos prejudiciais. É recomendado que seja feito o consumo de água entre refeições, até mesmo quando estes não sentem sede.

No lar onde realizei o estágio, era muitas vezes responsável por essa distribuição de água, de modo a manter os idosos sempre hidratados. Essa distribuição era feita duas vezes por dia, a meio da manhã, às 10:30 horas, e a meio da tarde, servida ao lanche.

5.3 Auxílio na copa

A copa é o local da instituição onde se preparam as refeições. Diversas vezes ajudava a arrumar o refeitório, a trocar as toalhas e a preparar novamente as mesas para a refeição seguinte.

5.4 Higiene pessoal dos idosos

A higiene pessoal é muito importante e nesta fase da vida ainda mais relevante. Com o passar dos tempos os idosos começam a ter algumas limitações no que toca a fazer a sua higienização, por isso, começam a depender de terceiros para tal atividade. A higiene pessoal não corresponde só ao tomar banho, mas também comporta o escovar dos dentes, o pentear o cabelo, cortar as unhas, entre outras. No lar onde realizei o meu estágio, não tive possibilidade de poder observar e ajudar a dar banho aos idosos porque isso acontecia às 07:00h da manhã, contudo ajudava a dar banho na casa de banho assistida e no leito, quando acontecia alguma emergência. Auxiliava, com acompanhamento de auxiliares, a levar os idosos a casa de banho.

5.5 Ajuda na colocação de fraldas

Todos os idosos que têm problemas urinários, necessitam da utilização de fraldas, ou então da cueca fralda. Por isso, todos os dias são repostas as fraldas em falta, em cima da mesa de cabeceira de cada idoso. As fraldas encontram-se selecionadas por tamanhos, S, M, L, correspondendo à estrutura corporal de cada pessoa. Nas figuras 16 e 17 observamos a colocação de fraldas na instituição.



Figura 16- Colocação de fraldas

Fonte: Própria



Figura 17- Colocação de fraldas

Fonte: Própria

5.6 Deslocação dos idosos para o refeitório e outros espaços da instituição

A deslocação dos idosos é algo que se torna cada vez mais complexo, com o passar do tempo, devido à perda de massa muscular e ao aparecimento de várias patologias. Para estimular os idosos à prática do movimento, sempre que possível, davam alguns passos ajudados por mim e pelas auxiliares sem recurso à cadeira de rodas. Para aqueles que ainda conseguiam andar mas tinham algumas inseguranças em movimentar-se sozinhos, são-lhes facultados andarilhos para minimizar a sua falta de mobilidade. Aqueles que já não conseguem andar, recorrem a cadeiras de rodas para se deslocarem.

5.7 Ajuda no posicionamento dos idosos no leito

Os idosos que estão permanentemente no leito têm uma maior possibilidade de criar feridas, como úlceras, por causa da fricção exercida. Para prevenir o aparecimento de feridas, é necessário que se posicione o idoso a cada 2 horas. Para tal, sempre que possível, ajudava as auxiliares a posicionar os idosos, de forma a melhorar o seu bem estar.

5.8 Auxilio no deitar dos idosos

Muitos idosos, com o decorrer do tempo, começam a perder as suas capacidades físicas e torna-se quase inviável a realização das suas atividades diárias, como o deitar e levantar da cama. Logo após o jantar, dos idosos mais dependentes, são encaminhados para a cama. Com a ajuda das auxiliares, colaboro no vestir o pijama, deitá-los e troca da fralda antes do dormir.

5.9 Atividades de enfermagem sempre com a supervisão das enfermeiras em serviço

Desde o início do meu estágio que as enfermeiras se disponibilizaram sempre para transmitir os conhecimentos precisos e prestar todos só esclarecimentos necessários. Deixaram-me participar e observar tudo sem colocarem restrições. Ao longo destes quatro meses, em conjunto com as enfermeiras, auxiliava na preparação das caixas da medicação, que são feitas todas as sextas feiras e aos sábados. Pegando nessas caixas de medicação com o nome de cada utente, a medicação é colocada na mesa, em cima do guardanapo, frente ao prato de cada um, ao almoço, lanche e jantar. Para aqueles idosos que tem dificuldade em engolir, a medicação tem de ser triturada para prevenir o engasgamento. Para triturar a medicação utilizam-se uns esmagadores próprios e, posteriormente, colocamo-los nuns copos apropriados com os nomes dos idosos para não haver qualquer dúvida. Auxilei também as enfermeiras aquando da troca ou realização de penso. Para além destas atividades, verificava também os sinais vitais aos idosos, incluindo os níveis de saturação - têm de estar acima de 90 -, e sempre que estes estavam abaixo do normal, em conjunto com a enfermeira, colocávamos a pessoa a oxigénio com um concentrador, a 2.5 litros utilizando óculos nasais ou máscara de oxigénio. Avaliava também a temperatura corporal, que, normalmente, tem de estar a baixo dos 37.5 graus, e sempre que estava igual ou acima deste valor era ministrada medicação pelas enfermeiras. A tensão arterial é medida todos as todas as semanas, e sempre que se verificava alguma ocorrência, também era avaliada. No quadro 6, abaixo apresentado, podemos observar os valores da tensão arterial.

Quadro 6- Valores da tensão arterial

Fonte: Informação recolhida na Instituição

Hipertensão	Igual ou superior a 150/100
Tensão normal	Igual ou superior a 120/80
Hipotensão	Igual ou inferior a 90/60

Nas figuras 18, 19, 20, 21, 22 e 23 observamos a realização de caixas, a colocação da medicação e trituração da mesma, e a avaliação de sinais vitais.



Figura 18- Fazer caixa de medicação

Fonte: Própria



Figura 19- Colocação de medicação

Fonte: Própria



Figura 20- Triturar medicação

Fonte: Própria



Figura 21- Medir os níveis de saturação

Fonte: Própria



Figura 22- Medir a tensão arterial

Fonte: Própria



Figura 23- Medir a temperatura

Fonte: Própria

5.10 Realização de atividades de animação

As atividades de animação são de extrema importância para o idoso, principalmente para os que estão institucionalizados, uma vez que lhes permite passar o tempo de forma mais atrativa.

Quase todas as atividades que realizei contaram com a colaboração das animadoras do lar e também da estagiária do lar II, e constavam do Projeto de Animação Sociocultural do lar em anexo III.

De seguida, irei descrever as atividades de animação realizadas ao longo do período de estágio na instituição.

Dia Mundial do Doente, no dia 11 de fevereiro, que foi o primeiro dia em que cheguei ao local de estágio, comemorava-se o dia do doente e, como quase todos os idosos que estão no lar têm algum tipo de patologia, realizou-se a missa do doente. Essa missa contou com a organização das animadoras do lar, que desde o primeiro momento nos integraram e colaboramos na preparação dos cântidos para a celebração.

Para integrar os idosos na Eucaristia, foi-lhes solicitado a sua participação como leitores.

Dia de São Valentim - celebrou-se no Dia 14 de fevereiro e, para comemorar esta data tão importante, foi pedido aos idosos que partilhassem algumas das suas vivências com os restantes utentes.

Como o Dia de São Valentim não tem obrigatoriamente de ser só dos namorados, mas sim de manifestação de afeto e carinho, foi pedido aos idosos que, carinhosamente, cumprimentassem os colegas do lado com um beijo ou com um abraço.

Visita às Amendoeiras em Flor e à Igreja Matriz de Torre de Moncorvo, nos dias 26 e 27 de fevereiro de 2019, em conjunto com as animadoras do lar e a estagiária do lar II, levamos os idosos a visitar as Amendoeiras em Flor, à Torre de Moncorvo. Esta atividade decorreu durante o período da tarde das 14:00 horas às 17:30 horas.

Durante o percurso, os idosos tiveram a oportunidade de ter contacto visual e físico com as Amendoeiras em Flor e até mesmo puderam trazer um raminho para mostrar aos idosos que não foram. Na Torre de Moncorvo visitamos a Igreja Matriz, onde nos esperava uma guia que apresentou a igreja em todo o seu esplendor arquitetónico, como podemos observar nas figuras 24, 25 e 26.

De seguida, tivemos o privilegio de poder observar a confeção das amêndoas e permitindo, posteriormente, a sua degustação.



Figura 24- Visita a Igreja Matriz de Torre de Moncorvo

Fonte: Própria



Figura 25- Visita a Torre de Moncorvo

Fonte: Própria



Figura 26- Idosos e Irmã Flor

Fonte: Própria

Preparação do entrudo para o carnaval, para comemorar esta data festiva, em conjunto com a animadora do lar I, começamos por fazer o entrudo. Para construir-lo necessitamos de roupas e de um caixa de papelão grande a simular um caixão. Na figura 27 podemos observar o entrudo.



Figura 27- Entrudo

Fonte: Própria

Presenciar o desfile de carnaval, no dia 1 de março, em conjunto com as animadoras e a estagiária o lar II, levamos os idosos ao desfile de carnaval, preparado pelas crianças e jovens do agrupamento de escolas de Trancoso. Para que os idosos se enquadrassem melhor nesta data festiva, recorreu-se à colocação de fitas de carnaval à volta do seu pescoço. As animadoras, eu e a estagia do lar II fomos mascaradas a rigor para o desfile tal como podemos observar nas figuras 28 e 29.



Figura 28- Estagiárias, enfermeiras e animadoras

Fonte: Própria



Figura 29- Eu e a estagiária do lar II

Fonte: Própria

Decoração da instituição para o carnaval, para decorar a instituição a rigor para o carnaval, em conjunto com a animadora, constituímos uns monos que abrilhantaram a data como vemos na figura 30. Com a parceria de alguns idosos, fizemos máscaras de carnaval e que serviram para decorar as paredes do salão, como observamos na figura 31 conferindo mais veracidade à época evocada.



Figura 30- Mono

Fonte: Própria



Figura 31- Máscaras de carnaval

Fonte: Própria

Festa de carnaval, no dia 4 de março, as animadoras, eu e a outra estagiária, realizamos uma festa de carnaval nos três lares da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso. A festa de carnaval contou com um peça de teatro: o casamento e enterro do entrudo. Para tal optamos por desempenhar o papel principal com caracterização própria, como observamos as figuras 32 e 33.



Figura 32- Enterro e casamento do entrudo

Fonte: Própria



Figura 33- Animadoras e estagiárias

Fonte: Própria

Intercâmbio inter-institucional (Teatro das irmãs), a convite do Centro Social e Paroquial de Fiaes, alguns idosos da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso participaram num intercâmbio inter- Institucional. Os idosos foram deslocados até lá em viaturas da instituição, onde, em conjunto com os idosos do Centro Social realizaram diversas atividades. Em conjunto com as animadoras e estagiária da lar II, protagonizamos uma peça de teatro alusiva às diferenças sociais que, com frequência, observamos na nossa sociedade, como observamos na figuras 34 e 35. O intercâmbio terminou com um lanche convívio.



Figura 34- Teatro das irmãs

Fonte: Própria



Figura 35- Teatro das irmãs

Fonte: Própria

Início da Quaresma, no dia 6 de março iniciou-se a quaresma e para celebrar este tempo quaresmal rezou-se a Via Sacra todos os dias, seguidos de celebração e terço. Neste dia eu e a animadora do meu lar preparamos uma cruz que colocamos na porta da capela com uma faixa roxa, símbolo da quaresma. Auxiliei também na decoração do trator onde foi transportado o Senhor dos Passos, no Domingo de Ramos na Procissão do Senhor dos Passos.

Dia da Mulher, no dia 8 de março comemorou-se o dia da mulher e para celebrar este dia organizamos uma tertulia, e junto das mulheres, mimamo-las com uma massagem às mãos.

Dia Internacional da Felicidade e da Primavera, no dia 20 de março celebrou-se o dia da felicidade e da primavera e, para comemorar este dia com os idosos, foi-lhes pedido que expressassem a sua opinião sobre o que para eles significava a palavra “felicidade”. Para celebrar a entrada da Primavera, os idosos pintaram alguns desenhos alusivos a esta estação do ano, como observamos na figura 36.



Figura 36- Desenhos da primavera

Fonte: Própria

Festa da Páscoa, no dia 18 de abril comemoramos a festa da Páscoa, nos três lares da Santa Casa da Misericórdia de Trancoso. Para celebrar este dia, em conjunto com as animadoras e a estagiária, encenamos uma passagem bíblica, mais concretamente o Lava-pés e a Última Ceia de Jesus. Os idosos participaram como discípulos de Jesus, nesta encenação, como mostra as figuras 37 e 38.



Figura 37- Última Ceia

Fonte: Própria



Figura 38- Faixa da Última Ceia

Fonte: Própria

O 25 de abril, este dia apresenta um grande significado para os idosos, visto que a maioria deles viveram o 25 de abril de 1974. Para comemorar este dia, os idosos assistiram às comemorações via televisão e pintaram os símbolos dos cravos da revolução, recortaram-nos e colocaram-nos na porta da entrada, como decoração deste dia tão festivo.

Dia Mundial da Dança, comemorou-se no dia 29 de abril o dia mundial da dança, e para celebrar este dia preparamos uma coreografia que apresentamos aos idosos, de forma a proporcionar um momento de diversão e de boa disposição, como observamos na figura 39. Esta coreografia encontrava-se dividida em duas partes, a primeira era a música do *Alegria*, do Cirque du Soleil, em que só participávamos nós, e a segunda parte em que todos os idosos participavam e dançavam ao som da música do *Põe a Mão na Cabecinha*.



Figura 39- Dança

Fonte: Própria

Elaboração de um altar para Nossa Senhora, no dia 1 de maio, em conjunto com a animadora do lar, decorámos um altar para Nossa Senhora, como podemos ver na figura 40, no salão onde se encontram os idosos, permitindo-lhes um contato mais próximo com a imagem de Nossa Senhora. Nesse altar as pessoas podiam colocar as suas ofertas em forma de flores variadas.



Figura 40- Altar de Nossa Senhora

Fonte: Própria

Dia da mãe, para comemorar este dia com tanta relevância para os nossos idosos, atendendo ao facto de que mais de metade dos que estão institucionalizados neste lar são mulheres, pintaram desenhos alusivos a este dia festivo, como podemos ver na figura 41. Estes desenhos foram exposto no espaço interior do lar.



Figura 41- Desenho do Dia da mãe

Fonte: Própria

Visita aos Cóticos, no dia 13 de maio realizou-se uma visita à aldeia dos Cóticos, cuja padroeira é Nossa Senhora de Fátima. Assim, assistimos à missa campal de Nossa Senhora, seguida de almoço, levado do lar, na antiga escola dos Cóticos. De tarde, visitou-se a Igreja e regressamos por volta das 15:00 horas, como observamos nas figuras 42 e 43.



Figura 42- Missa Campal

Fonte: Própria



Figura 43- Almoço

Fonte: Própria

Dia Internacional da Família, no dia 15 de maio, celebrou-se o dia da família e para o comemorar foi celebrada uma missa e terço no lar II, onde todos os familiares puderam assistirão lado dos seus familiares, como observamos na figura 44.



Figura 44- Missa do Dia Internacional da Família

Fonte: Própria

Dia mundial da Pastelaria, celebrou-se no dia 17 de maio. Esta atividade consistia num atelier de culinária, onde os idosos tiveram a oportunidade de confeccionarem waffles e posteriormente, partilharem a degustação com os restantes utentes, como observamos na figura 45.



Figura 45- Confeção de Waffles

Fonte: Própria

Participação no Planeta Limpo, de Filipe Pinto, esta atividade decorreu no dia 23 de maio, no Pavilhão Multiusos de Trancoso, em que os idosos, em colaboração com as crianças do Agrupamento de Escolas de Trancoso, assistiram à apresentação do projeto do planeta limpo, de Filipe Pinto, como observamos nas figuras 46 e 47.



Figura 46- Idosos a participar no “Planeta Limpo do Filipe Pinto”

Fonte: Própria



Figura 47- Idosos a participar no "Planeta Limpo do Filipe Pinto"

Fonte: Própria

Encerramento do mês de maria, no dia 31 de maio, celebrou-se, no lar, o encerramento do mês de Maria. Para comemorar esta data, em conjunto com as animadoras e a estagiária do lar II, realizamos um terço, na rua, para todos os idosos de ambos os lares. Nesta celebração foi distribuído aos idosos algumas pétalas de rosas para ofertarem a Nossa Senhora, como um gesto de despedida, como observamos nas figuras 48 e 49.



Figura 48- Fim do Mês de Maria

Fonte: Própria



Figura 49- Fim do Mês de Maria

Fonte: Própria

Ginástica, esta atividade é realizada todas as terças e quintas feiras pela animadora e por mim. Consiste a mesma em levar os idosos a fazerem movimentos, numa primeira fase, com bolas. O objetivo é trabalharem os membros superiores e inferiores. Posteriormente, são recolhidas as bolas e fazem-se alguns exercícios com os membros superiores, inferiores, pescoço e cabeça, como observamos na figura 50. Pelo meio cantam-se algumas cantigas conciliando e estimulando as capacidades motoras, com a letra de algumas das músicas em anexo IV



Figura 50- Ginástica

Fonte: Própria

Caminhadas, estas caminhadas são realizadas sempre que possível no exterior, para que os idosos possam disfrutar do ar livre e sempre acompanhados por mim, animadoras e estagiária do lar II, como podemos ver nas figuras 51, 52 e 53. Os idosos que participam nestas caminhadas são os que ainda apresentam grande mobilidade.



Figura 51- Caminhada

Fonte: Própria



Figura 52- Caminhada

Fonte: Própria



Figura 53- Caminhada

Fonte: Própria

Pintura de desenhos, os idosos costumam pintar diferentes desenhos conforme as diferentes datas comemorativas, como observamos nas figuras 54 e 55. Esses desenhos são posteriormente expostos no lar à vista de todos.



Figura 54- Idosos a pintar

Fonte: Própria



Figura 55- Idosos a pintar

Fonte: Própria

Atelier de culinária, sempre que realizávamos um atelier de culinária, eram os idosos que confeccionavam, sob a minha supervisão e a da animadora. Num primeiro atelier confeccionamos queques, como mostra a figura 56 e num segundo, inserido no Dia da Mundial da Pastelaria, confeccionamos waffles. Tudo o que era confeccionado era distribuído por todos os idosos do lar.



Figura 56- Confeção de Queques

Fonte: Própria

Diversas decorações para o Lar I, de modo a decorar melhor o lar realizei diversas atividades, algumas com a parceria da animadora do lar. Realizamos algumas decorações relacionadas com datas festivas de modo a trazer mais o espírito festivo ao lar, nas figuras 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65 observamos algumas das decorações que realizei.



Figura 57- Calendário

Fonte: Própria



Figura 58- Borboletas a decorar

Fonte: Própria



Figura 59- Data dos Aniversários

Fonte: Própria



Figura 60- Flores

Fonte: Própria



Figura 61- Jarros e palete com flores

Fonte: Própria



Figura 62- Flores

Fonte: Própria



Figura 63- Flores

Fonte: Própria



Figura 64- Flores

Fonte: Própria



Figura 65- Santos Populares

Fonte: Própria

Criação do jogo dos pares, juntamente com a animadora do lar criamos o jogo dos pares, em que dêmos aos idosos uns desenhos para pintarem. Depois de pintados recortaram e colamos os desenhos em cartolinas e assim fizemos o jogo dos pares, como observamos na figura 66 e 67.



Figura 66- Jogo dos pares

Fonte: Própria



Figura 67- Jogo do d3mino

Fonte: Própria

Reflexão Final

Com o decorrer deste estágio curricular, foi-me proporcionada uma oportunidade única que me ajudou a crescer como pessoa. Foram cumpridos todos os objetivos a que me tinha proposto inicialmente, com sucesso.

O público alvo com quem trabalhei apoiou-me na realização das diversas funções, o que permitiu uma maior facilidade na troca de informação das vivências de cada idoso, a proximidade com estas pessoas, tão carentes, possibilitou o aprofundar de conhecimentos sobre o seu passado e o relembrar de histórias. Na proximidade com os idosos, também criei uma ótima relação com as funcionárias que se mostraram sempre disponíveis e prontas a ajudar. Nos primeiros dias, acompanhei e desenvolvi algumas atividades em parceria com a animadora sociocultural e respetivas enfermeiras.

Considero, por isso que, este período passado no lar da 3ª idade I, em Trancoso, foi muito positivo, uma vez que possibilitou um conjunto de novas experiências, muito enriquecedoras, tanto no plano profissional como pessoal.

Relativamente às atividades desenvolvidas, pouco a pouco fui adquirindo mais capacidade de improvisação e adaptação às situações diárias de forma autónoma e criativa. Descobri que sou capaz de executar diversas tarefas, sem depender de outros funcionários e estabelecer relações de maior confiança com a minha orientadora, animadora, com os utentes e funcionárias do lar.

Permitiu-me obter mais conhecimentos sobre os vários tipos de materiais que podem ser utilizados nas diversas atividades lúdicas e nos cuidados de saúde ao utente.

É de salientar que, desta experiência, resultou um estreitar de laços intergeracional, um carinho muito especial que foi aumentando ao longo deste período de formação e partilha na instituição.

Não posso, no entanto, deixar de lembrar e lamentar a perda da companhia de alguns seniores que, durante este período, nos deixaram. Mas, também estas situações ajudaram-me a crescer e a dar cada vez mais valor à companhia, à sabedoria e a experiência dos nossos idosos.

Posso dizer que foi uma mais valia em termos futuros e mesmo na construção da minha personalidade e até, de outro ponto de vista, do meu curriculum vitae. Na minha opinião

foi uma experiência muito enriquecedora e que me permitiu lidar com a população sénior de uma forma diferente.

Na minha opinião, este curso é muito adquado às necessidades da sociedade, contudo constam-se falhas a nível dos temas abordados durante nas unidades curriculares. As unidades curriculares deveriam ser mais práticas, de modo a nos preparar adequadamente para o estágio curricular. Por exemplo, apenas aprendi a posicionar os idosos e a fazer a sua higiene em contexto de estágio e não no âmbito de qualquer unidade curricular.

Em conclusão, a experiência foi muito positiva e inesquecível.

Bibliografia

- Azevedo. M, (2015). *O envelhecimento ativo e a qualidade da vida: uma revisão integrativa*. Porto
- Brown. S, (2006). *Para viver mais e melhor*. Porto Editora, Lda. Porto.
- Carmo. I, (2011). *Alimentação e Bem-estar*. Publicações Dom Quixote Lda. Alfragide.
- Destrem. H, (1979). *Viver Bem depois dos 50 Anos*. Editions du Centuruion. Paris
- Guedes. S, (2011). *Cuidar de idosos com dependência em contexto domiciliário: necessidades formativas dos familiares cuidadores*. Porto
- Jacob. L, (2008). *Animação de Idosos*. Edições AMBAR, Porto.
- Martins. E, (2013). *Gerontologia & Gerontagogia e Animação Sociocultural em Idosos*. Editorial Cáritas, Lisboa
- Meneses. V, (2009). *Imagens e Estereótipos de Idoso e de Envelhecimento em Idosos Institucionalizados e não Institucionalizados*. Castelo Branco. <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2500/3/Disserta%C3%A7ao.pdf>
- Mestiri. E, (2017). *A Arte de envelhecer com alegria*. Autor e Guerra e Paz, Editores, S.A, Lisboa
- Pereira et al. (2014). *Animação Sociocultural, Turismo, Património, Cultura e Desenvolvimento Local*. Edição Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural. Chaves.
- Prado. S, & Sayd. J, (2006). *A Gerontologia como campo do conhecimento científico: conceito, interesses e projeto político*. Ciencia e Saúde Coletiva. s./l. <http://www.scielo.br/pdf/csc/v11n2/30436.pdf>
- 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.esecd.ipg.pt/ensino_tesp.aspx?id=21&curso=Gerontologia. Consultado a 28 de março de 2019.

<https://apav.pt/idosos/index.php/respostas-sociais>. Consultado a 29 de março de 2019.

<https://dre.pt/application/conteudo/106659004>. Consultado a 1 de julho de 2019.

<https://www.cm-trancoso.pt/>. Consultado a 25 de fevereiro de 2019.

Anexos

Lista de anexos

Anexo I- Plano de estágio;

Anexo II- Declaração da Instituição devido a recolha de imagens;

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

Anexo IV- Letras das musicas cantadas durante a ginásticas e quadras dos Santos Populares.

Anexo I- Plano de estágio

PLANO DE TRABALHO

Ensino Clínico

Estágio

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)

Licenciaturas

Mestrados

MODELO
GESP.004.05

Ano Letivo

2018/2019

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia: Curricular Extracurricular Outro: _____

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

Informação adicional: (se aplicável)

Designação: _____

Ano curricular: _____ Semestre: _____ 1.º período 2.º período 3.º período

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Sofia Raquel Cardoso Santos N.º de estudante: 11700013

Docente orientador(a): Guilherme Francisco Rosa Monteiro

Supervisor(a)/Tutor(a): Leonor Dias Gaspar Santos

2. PLANO DE TRABALHO

Desenvolver e promover dinâmicas de grupo
Desenvolver atividades de expressão plástica e comunicação
Realizar atividades que desenvolvem o desenvolvimento cognitivo do idoso
Realizar atividades físico-motoras
Acompanhamento de enfermagem no seu dia a dia no lar.
Durante o estágio proporcionar um conjunto de atividades ocupacionais que contribuam para um bom relacionamento interpessoal, valorizando as capacidades, valores e cultura dos idosos, para aumentar o seu auto-estima e auto-confiança.

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante	O(A) Docente Orientador(a)	O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):
11/20/2019 D D M M A A A A	20/02/2019 D D M M A A A A	11/20/2019 D D M M A A A A
<u>Sofia Raquel Cardoso Santos</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)



Anexo II- Declaração da Instituição devido a recolha de imagens



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.

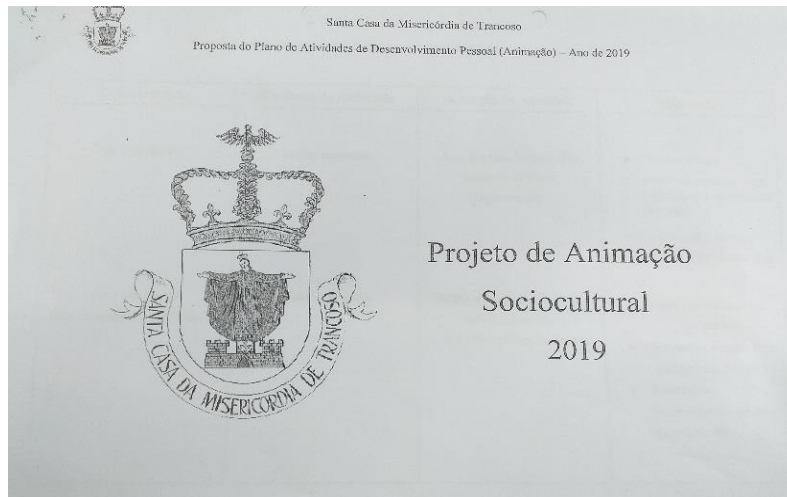
Trancoso, 12 de Julho de 2019

O DIRETOR DELEGADO,

ANNA MARIA DA MISERICORDIA DE TRANCOSO
(João Baptista)

Declaração Santa Casa da Misericórdia de Trancoso

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



Projeto de animação Sociocultural

Calendarização	Tipologia da Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
Dia 5 de fevereiro (Dia Mundial da Nutrição)	Recreativo e Lúdico	Confecção 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 Doente)	Social / Religiosa	Eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar 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,

Projeto de animação Sociocultural

Calendarização	Tipologia da Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos
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,

Projeto de animação Sociocultural

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;

Projeto de animação Sociocultural

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; Ornamentação 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;

Projeto de animação Sociocultural

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/lúdica/ recreativa	Tertúlia Leitura de poemas alusivos	<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

Projeto de animação Sociocultural


 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;

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
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;

Projeto de animação Sociocultural


 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;

Projeto de animação Sociocultural

Anexo IV- Letras das musicas cantadas durante a ginástica e quadras dos Santos
Populares

A caminho de Viseu

Indo eu, Indo eu
A caminho de Viseu
Encontrei o meu amor
Ai Jesus, que lá vou eu

Ora zus, trus, trus
Ora zas, trás, trás
Ora chega, chega, chega
Ora arreda lá pra trás

Vindo eu, vindo eu
Da cidade de Viseu
Deixei lá o meu amor
Ai Jesus que lá vou eu
Quem me vir de pau e manta
Jurgara que sou pastor
Venho da serra da esrela
De cantar ao meu amor
(fonte própria)

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 ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé da minha amada.
(fonte Propria)

Ó Malhão, Malhão

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 meias?
Foi o caixeirinho, ai tirim-tim-tim
Tinhas as pernas feias!

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!

Tiro-liro-ló

Lá em cima está o tiro-liro-lito
Cá embaixo está o tiro-liro-ló
Juntaram-se os dois na esquina
Tocar a concertina, dançar do solidó.

Comadre, ai minha comadre!
Eu gosto da sua pequena!
É bonita, apresenta-se bem
Parece que tem a face morena!

Comadre, ai minha comadre!
Eu gosto da sua afilhada!
É bonita, apresenta-se bem
Parece que tem a face rosada!

Ora doba dobadeira doba

Ora doba dobadeira doba
Não me embrulhes a meada
Esta noite la na minha aldeia
Tudo dormia só eu acordada.

Ora doba dobadeira doba
Não me embrulhes a meada
Esta noite la na minha aldeia
Tudo dormia só eu namorava.

Ora doba dobadeira doba
Não me embrulhes a meada
O novelo era pequenino
Mas não cabia numa mão fechada.

Ora doba dobadeira doba
Não me embrulhes a meada
Não cabia numa mão fechada
Mas cabia numa mão aberta.

A lenha da macieira

A lenha da macieira
Racha todas aos cabaquinhos
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.

Santo António é a 13
Deste mês que agora corre
São João a 24
São Pedro a 29.
(Dona Alzira)

Santo António casamenteiro
Das cachopas por casar
Não sejas alcoviteiro
Deixa as cachopas brincar.
(Dona Emilia)

Santo António mais São Pedro
Foram ambos pescadores
São Pedro pescou peixinhos
Santo António pescou amores.
(Dona Alzira)

Santo António de Coimbra
Que mora nos olivais
Guardai-me a minha azeitona
Que nos correu nos porrais.
(Dona Alzira)

São João é milagroso
Mas é muito pequenino
Só consegue ter ao colo
O seu lindo cordeirinho
(Dona Alzira)

São João por ver as moças
Fez uma ponte de prata
Passou lá as velhas
São João todo se mata
(Dona Antónia)

Lá vem o Santo António
Depois vem São João
Por fim vem São Pedro
Para a reinação
(Dona Alzira)

Santo António se levantou
Da sua cama saltou
Depois foi para o trabalho
A todos abençoou.
(Dona Alzira)

Santo António adormecer
Nas escadinhas do coro
As freiras deram com ele
Depenicaram-no todo.
(Dona Antónia)

São João adormeceu
Aos 3 dias acordou
Acorda São Joãozinho
Que o teu dia já passou
(Dona Lurdes)