



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Aléxia Augusto Galante

julho | 2021



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Curso Técnico Superior de Gerontologia



IPG

Politécnico
|da|Guarda

Polytechnic
of Guarda

Relatório de Estágio

Aléxia Augusto Galante

Guarda, julho 2021

Ficha de identificação

Nome: Aléxia Augusto Galante

Número: 1703370

Curso: Curso Técnico Superior de Gerontologia

Ano: 2º

Semestre: 4º

Docente orientador: Professor Guilherme Monteiro

Local de estágio: Santa Casa da Misericórdia do Sabugal

Largo Padre Manuel Nabais Caldeira

Código postal: 6320-453

Telefone: 271752424

Email: lar@scmsabugal.com

Início do estágio: 8 de março

Final do estágio: 6 de julho

Duração: 750h

Orientador na instituição: Dr^a Maria de Lurdes Almeida Moura

Cargo que ocupa na instituição: Diretora Técnica 3^aidade/licenciatura em Serviço Social

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50 6300 - 559 Guarda

Agradecimentos

Dado como terminado mais um percurso da minha vida, não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que me ajudaram e que tornaram possível esta minha experiência.

Em primeiro lugar quero agradecer ao IPG, á Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, e em particular ao professor Guilherme Monteiro por me ter aceite como orientador de estágio e pela sua compreensão e a sua disponibilidade na realização do meu relatório de estágio.

Em segundo lugar quero agradecer á Instituição da Santa Casa da Misericórdia do Sabugal por me ter aceite, e em particular á diretora técnica Maria de Lurdes Almeida Moura e á animadora sociocultural Leonor Albino, pela sua delicadeza e hospitalidade, também agradeço em geral a todas as funcionarias que sempre estiveram disponíveis para me ajudar.

Por fim, um enorme agradecimento á minha família e amigos, em especial ao meu pai Arménio Galante que me acolheram e sempre estiveram ao meu lado neste percurso da minha vida que me deram muito apoio nos bons e maus momentos.

Resumo

O presente Relatório de estágio está inserido no âmbito do estágio curricular do 2º ano do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. O relatório observa uma apresentação, descrição e análise do estágio curricular, realizado na Santa Casa da Misericórdia do Sabugal.

A qualidade de vida do idoso institucionalizado é uma temática que preocupa a sociedade em geral e em particular as famílias e profissionais de saúde que, diariamente, se veem confrontados com o facto de ter de dar resposta às necessidades da pessoa idosa. Por um lado, é necessário identificar as necessidades desta população e por outro, contribuir para a implementação de estratégias específicas de intervenção, colmatando défices de recursos e meios nas instituições. Encontraram-se diferenças estatisticamente significativas para a perceção da qualidade de vida no que se refere ao género e estado civil da pessoa idosa.

Por fim, no que diz respeito ao idoso na instituição, a condição física e grau de autonomia, o suporte social, a qualidade das visitas, a participação da família e/ou amigos nos cuidados e a possibilidade de ausência temporária da instituição apresentaram-se como variáveis importantes. Assim, pretendemos melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do utente, estimular as suas funções cognitivas, proporcionar um suporte psicológico e promover a socialização.

Palavras-Chave: Utente, Idosos, Animação, Gerontologia.

Índice Geral

Ficha de identificação	i
Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Índice de Figuras	vi
Lista de Siglas e Acrónimos	vii
Introdução	1
Capítulo I - Contextualização Teórica	1
1. História da Instituição	3
2. Missão e objetivos da ERPI	4
3. Gerontologia.....	6
4. O envelhecimento.....	6
5. O processo de envelhecimento.....	7
5.1 Características normativas do envelhecimento	7
5.3 Envelhecimento psicológico	7
5.4 Envelhecimento social	8
5.5 Envelhecimento ativo	8
6. O papel da família	9
7. O processo de reforma	9
8. Pensamento acerca da morte	10
9. O luto – Apoio á família.....	10
Capítulo II – Contextualização prática – Estágio SCMS	6
1. Caracterização do publico alvo	13
2. A institucionalização de uma pessoa idosa	13
3. Atividades de Animação Sociocultural nas várias vertentes.....	14
3.1 Atividades de estimulação cognitiva	15
3.2 Técnicas Simples de Estimulação das Habilidades Mentais.....	15
3.3 Atividades de estimulação físico-motora.....	16
3.4 Atividades religiosas.....	16
3.5 Atividades lúdico/recreativas.....	17
4. Rotinas diárias do meu estágio.....	17
5. Objetivos	17
5.1 Objetivos gerais e específicos do meu estágio foram os seguintes:.....	18
5.2 Objetivos específicos:	18

6. Atividades desenvolvidas.....	19
7. Registo semanal das atividades.....	20
Reflexão Final	52
Bibliografia.....	53
Anexos.....	54

Índice de Figuras

Figura 1- Flor dia da mulher	20
Figura 2- Atividade da pesca.....	21
Figura 3 – Aniversario da centenária	23
Figura 4 – Jogo de acertar	24
Figura 5 – Domino gigante	25
Figura 6 - Jogo do Bowling.....	26
Figura 7 – Flores com papel crépon	27
Figura 8 – Atividade sensorial	28
Figura 9 – Jogo da garrafa.....	29
Figura 10 – Atividade de cultura geral.....	31
Figura 11 – Jogo do equilíbrio	32
Figura 12 – Atividade de equilíbrio	34
Figura 13 – Atividade da memoria.....	35
Figura 14 – Atividade multifunções.....	36
Figura 15 – Jogo do Bingo	37
Figura 16 – Missa campal	41
Figura 17 – Repasto ao ar livre	41
Figura 18 – Santos Populares.....	42
Figura 19 – Enfeite da Instituição	45
Figura 20 – Jogo do lençol	47
Figura 21 – Jogo do domino.....	48

Lista de Siglas e Acrónimos

AVC - Acidente Vascular Cerebral

ERPI – Estrutura Residencial Para Idosos

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SCMS - Santa Casa da Misericórdia do Sabugal

UC – Unidade Curricular

Introdução

O presente relatório de estágio é parte integrante da avaliação final da UC Estágio, orientado pelo professor Guilherme Monteiro, no âmbito do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, que confere a obtenção do nível 5 de Qualificação Profissional do Quadro Nacional de Qualificações. O estágio curricular, orientado pela Dra. Maria de Lurdes Almeida Moura, diretora técnica da instituição, foi realizado na Santa Casa da Misericórdia do Sabugal e decorreu entre 8 de março a 6 de julho com a duração total de 750 horas.

Este relatório de estágio está estruturado de acordo com o que ficou definido no plano de estágio (anexo I). O presente relatório divide-se em dois capítulos, o primeiro onde é transmitida toda a história, cultura, missão e objetivos da Santa Casa da Misericórdia do Sabugal, onde são abordados alguns temas, a gerontologia, o envelhecimento, vários tipos de envelhecimento, o processo da reforma, o pensamento acerca da morte e por fim o luto – apoio á família.

No segundo capítulo são abordadas as características do publico alvo, a institucionalização da pessoa idosa, as atividades nas várias vertentes, as rotinas diárias do meu estágio, os objetivos gerais e específicos e o registo semanal das atividades.

Como não poderia deixar de ser, culmino este relatório de estágio com uma reflexão crítica, onde faço um balanço de toda esta experiência e menciono os resultados alcançados.

Em termos metodológicos, realizei pesquisas bibliográficas, documentais e em sites de internet.

Capítulo I - Contextualização Teórica

No seguinte capítulo é feita uma abordagem à caracterização da instituição onde realizei o meu estágio, o seguinte fala de toda a sua história como, também a maneira como se organiza e as diversas ações que proporcionam ao público-alvo, também é elaborada uma abordagem á Gerontologia, de uma forma geral como resposta ao envelhecimento.

1. História da Instituição

Apresento a história da SCMS, “As Irmandades da Misericórdia tiveram o seu início no tempo da Rainha D^a. Leonor. Foi ela, com o incentivo do seu confessor, Frei Miguel Contreiras, a impulsionadora e fundadora da Misericórdia de Lisboa. A oficialização destas Instituições pertenceu ao Rei. Foi o Rei D. Manuel que no dia 15 de agosto de 1498 aprovou e publicou o Compromisso da Misericórdia de Lisboa. A partir desta data surge um movimento do alcance nacional que leva ao aparecimento de Misericórdias nos centros populacionais mais importantes do País.

A Misericórdia do Sabugal tem origem neste movimento, porém a falta de documentos históricos não nos permite averiguar a verdade. Uma das referências históricas que encontramos está na “Memória Paroquial do Sabugal – Paróquia de S. João Baptista de 1758”:

“Tem Caza da Misericórdia fundada na Igreja de S. Miguel, que algum dia foy parochial desta Vila, cuja instituição hé do tempo de El Rei o Senhor D. Manoel que lhe deu o Cumpromisso, assignado pella sua Real Mão no anno de 1526; e tem renda annual commumente, 2000.000 reis... Tem Caza de Hospital, administrada pella Mizericordia...”

Costa Goodolphim que, na sua obra “AS MISERICÓRDIAS”, publicada em 1897, ocupou-se do tema logo para os seus primeiros tempos, inventariando por zonas as primeiras que foram conhecidas. No atual distrito da Guarda, segundo o mesmo escritor, existiam “Ceia, Celorico, Fornos, Gouveia, Guarda, Linhares, Melo, Pinhel, Sabugal e Trancoso”.

Se levarmos em conta a informação do pároco de S. João Baptista de 1758, a Misericórdia de Sabugal teria sido fundada antes do ano de 1521, ano da morte de D. Manuel I, somos levados a concluir que a data da fundação da Misericórdia de Sabugal terá sido no ano de

1516, um ano após ter dado o Foral ao Sabugal, pelo que a diferença das datas ficará a dever-se a um erro de escrita ou leitura.

À semelhança de muitas Irmandades de Portugal, também a do Sabugal teria tido origem numa Confraria já existente que se dedicava à manutenção de Albergaria ou Hospital existente e a quem a Rainha Santa já dera impulso.

A finalidade da Misericórdia é estar junto, acompanhar e auxiliar os necessitados. Esteve presente noutros tempos, com outras necessidades, está hoje e estará amanhã com as necessidades de cada tempo.” (Santa Casa da Misericórdia do Sabugal, 2015)

2. Missão e objetivos da ERPI

A missão de uma empresa é o seu propósito fundamental, sua razão de ser, sua finalidade e o porquê de sua criação. Ela tem relação direta com a identidade da organização e, por esse motivo, geralmente não sofre alterações com o passar dos anos.

A missão deve ser formulada na forma de uma frase clara e concisa, que responda a questões como:

- Para que a empresa existe?
- O que a empresa faz?
- Para quem a empresa trabalha?

De acordo com o regulamento interno da instituição, apresento a missão e objetivos da ERPI:

A ERPI tem constitui uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.

A ERPI tem por missão acolher os utentes, que, necessitam de assistência e apoio, contribuindo para a estabilização, autonomia ou estimulação do envelhecimento ativo e integração social.

A ERPI, nas suas atividades, visa alcançar os seguintes objetivos:

- Acolher pessoas idosas, cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitacional de vida;
- Proporcionar serviços permanentes e adequados á problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- Prestar os apoios necessários ás famílias dos idosos, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares;
- Proporcionar alojamento, alimentação, assistência religiosa, ajuda médica e enfermagem e ocupação organizada e acompanhada dos tempos livres;
- Assegurar a prestação dos cuidados adequados á satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência e a promoção da sua qualidade de vida, potenciando a integração social;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar;
- Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas á sua situação;
- Fomentar o processo de envelhecimento ativo;
- Facultar ao utente o acesso a elementos lúdicos e audiovisuais, de leitura e bibliográficos, assim como a festas, passeios e visitas a diversas localidades e monumentos;
- Potenciar o convívio social entre os utentes e os seus familiares, amigos e a comunidade.

A ERPI, nas suas atuações tem como princípios norteadores:

- A harmonia entre os hábitos e os costumes que traduzem a história de casa idoso preservando a sua individualidade e privacidade;
- A ligação dos utentes com os seus familiares, amigos e comunidade, como desenvolvimento da sua vida afetiva, estimulante e equilibrada;
- A procura permanente de soluções que possam complementar internamento, desde que tenham o acordo dos idosos e os seus familiares;
- A participação dos idosos na organização e na vida da ERPI, como pessoas portadoras de um projeto de vida com capacidade de iniciativa e criatividade;
- O convívio entre os idosos e destes com outros grupos, favorecendo uma participação efetiva na vida da comunidade;

- A concretização de atividades individuais ou de grupo, em correspondência com os interesses manifestados pelos idosos, possibilitando um projeto de vida com qualidade:
- Articulação com os serviços de saúde, que permita uma correta ação preventiva e uma adequada resposta em caso de doença.” (Regulamento Interno da SCMS, 2015)

3. Gerontologia

A palavra Gerontologia deriva da língua grega e significa estudo do envelhecimento. A Gerontologia analisa as mudanças ocorridas no processo de envelhecimento do ser humano e procura ajustar essas mudanças para que o idoso tenha uma vida mais tranquila nos aspectos físicos, psicológicos e biológicos. A Gerontologia ajuda no processo de envelhecimento e o que fazer para se ter uma melhor qualidade de vida ao longo dos anos. Desta forma, a Gerontologia está cada vez mais presente na atualidade. Também presta auxílio familiar, capacitação, planejamento, docência e pesquisa, com o objetivo de promover ações para informar a população sobre os cuidados específicos para com os idosos e promover qualidade de vida da 3ª idade. A biologia do envelhecimento estuda o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do corrente de vida e na velhice. “A psicologia do envelhecimento, por sua vez, se concentra nos aspectos cognitivos, afetivos e emocionais relacionados à idade e ao envelhecimento, com ênfase no processo de desenvolvimento humano. A sociologia baseia-se em períodos específicos do ciclo de vida e concentra-se nas circunstâncias socioculturais que afetam o envelhecimento e as pessoas idosas.” (Filho e Kikuchi, 2011, p.47)

4. O envelhecimento

O envelhecimento surge associado a um processo marcado por alterações a nível biológico, psicológico e social, que podem refletir-se ao nível do comportamento do idoso, no tipo de atividades que mantém, bem como nas interações sociais. O envelhecimento é ainda um processo que ocorre ao longo do tempo, de forma progressiva, e que varia de indivíduo para indivíduo, pois sabe-se que as pessoas não envelhecem todas da mesma forma. No entanto, para além das perdas e limitações que podem advir com o envelhecimento, este é também visto como uma fase de maior maturidade e experiência de vida. É, no entanto, com o envelhecimento patológico que aspectos negativos tendem a surgir, como a incapacidade, a dependência, imaturidade e tristeza.

” Na sociedade atual, o envelhecimento tem sido considerado um importante fenómeno social, devido ao aumento da longevidade, redução da taxa de natalidade, levando conseqüentemente, ao aumento da população idosa e da longevidade.” (Fernandes, 1997, p.34)

5. O processo de envelhecimento

O envelhecimento apresenta-se como um dos problemas centrais do século XXI. As últimas décadas do século passado registaram um aumento contínuo do número de idosos que transformou as sociedades mais desenvolvidas em sociedades envelhecidas.

5.1 Características normativas do envelhecimento

De modo geral, entende-se que o envelhecimento deve ser encarado como um processo biopsicossocial, não devendo ser explicado sem considerar dimensões biológicas, sociais e psicológicas que lhes estão inerentes. De seguida, apresento algumas dessas alterações.

5.2 Envelhecimento biológico

O envelhecimento é um processo que tende a ocorrer em todos os indivíduos, e expressa-se predominantemente pela perda de adaptação e diminuição da funcionalidade, estando sobretudo associado a características biológicas e físicas.

5.3 Envelhecimento psicológico

O envelhecimento psíquico ou não é progressivo nem ocorre inexoravelmente, como efeito da passagem de tempo. Depende também da passagem do tempo, mas, sobretudo, do esforço pessoal contínuo na busca do autoconhecimento e do sentido da vida. O autoconhecimento, o estudo da estrutura e dinâmica do psiquismo e a superação dos conflitos do cotidiano são indispensáveis para que se possa atingir a independência psíquica, condição indispensável para a sabedoria. Com o envelhecimento psíquico há, portanto, redução da vulnerabilidade. A pessoa idosa torna-se suficientemente sábia para aceitar a realidade, tolerar a dor ou a perda da independência biológica, pois seus dispositivos de segurança são cada vez mais eficazes na relação com o mundo. É a liberdade plena ou independência psíquica, pois compreende o sentido da vida (para quê). Os valores que regem a sua vida (filosofia de vida) são cada vez mais elevados, racionais, inteligentes, enfim, conscientes. O idoso “entrega-se à existência com a pureza das crianças, mas sem a sua ingenuidade, com o vigor do adolescente, mas sem a sua pugnacidade, com a sensatez do homem maduro, mas sem o seu orgulho. Torna-se

cidadão do Universo com a astúcia da raposa e a malícia da serpente, o que faz dele um sábio”. (Wilson, 2011, p.18). A vida é uma grande viagem em busca da máxima felicidade ou êxtase místico. Para tanto, faz-se necessário o aproveitamento de todas as fases da vida, superando-se os conflitos inerentes a cada ciclo, na busca de um equilíbrio cada vez maior.

5.4 Envelhecimento social

Para além dos processos biológicos e psicológicos, o envelhecimento é um processo cultural e social. O envelhecimento não é medido pelo maior número de anos nem pelo coletivo das pessoas que atingem uma maior longevidade. É encarado também como um acontecimento de alterações de atitudes e de mentalidades, resultante das relações que se estabelecem entre os grupos etários e as suas condições de vida. Há fragmentos que levam alguns destes acontecimentos como:

- Total isolamento;
- Ausência de relacionamentos interpessoais;
- Impossibilidade ou a perda da capacidade de estabelecer relações significativas com outros seres humanos.

(Psicologia.pt - https://www.psicologia.pt/media/ver_livro.php?id=141 – acedido em 2 de maio de 2021.)

5.5 Envelhecimento ativo

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação “envelhecimento saudável”, reconhecendo que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem. O conceito de envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação ativa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais. O objetivo primordial do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma

vida saudável e de qualidade de vida. Ao tentar definir o conceito de qualidade de vida para idosos e para os mais velhos como para os profissionais que os atendem:

- A primeira categoria é a do bem-estar físico, cujos elementos são: a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança;
- As relações interpessoais são a segunda categoria, que inclui as relações com familiares, amigos e participação na comunidade;
- A terceira categoria tem a ver com o desenvolvimento pessoal, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual e autoexpressão;
- As atividades recreativas compõem a quarta categoria que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento passivo e ativo;
- A última categoria é as atividades espirituais e metafísicos, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento. (site da OMS)

6. O papel da família

A família é uma fração importante no que diz respeito ao envelhecimento ativo, contudo a interação com a família pode, em certos casos, limitar a atividade do idoso uma vez que a família tende a fazer uso excessivo da proteção limitando as liberdades do idoso. Como é sabido, existem inúmeros programas para idosos com vista a promover o envelhecimento ativo, no entanto, não seria demais e até necessário encetar também programas direcionados às famílias os alertando para a importância do envelhecimento ativo, programas esses que deveria ser extensível à comunidade em geral. O apoio familiar ofertado na forma de amor, afeição, cuidado e suporte social faz a pessoa idosa acreditar que é amada e estimada, e esta atitude pode causar efeitos positivos em sua saúde.

7. O processo de reforma

O trabalho profissional ocupa grande parte da população adulta e não é menos realidade que essa mesma população venha a terminar funções profissionais, e chegado o momento da reforma e com ele aparecem os primeiros sentimentos de velhice, a perda do papel

profissional por motivos de reforma, a reforma é um marcador normativo para o início da velhice.

8. Pensamento acerca da morte

Sendo a morte uma dimensão integrante da vida, o viver plenamente implica a aceitação e o convívio com ela, muito embora o ser humano crie dispositivos de segurança, negando, assim, essa realidade. Os mecanismos de defesa apresentados pelos indivíduos possibilitam que se ignore a morte e se dificulte a percepção da finitude do ser no mundo.

Há várias formas de enfrentar a morte, pois tudo o que nasce, morre. Para a população da 3ª idade enfrentar a morte, uns entram na fase de aceitação, e preparam-se para a sua finalidade, outros vivem o presente e com vontade de continuar a viver.

9. O luto – Apoio á família

O apoio à família em muitas fases do procedimento do idoso, mas principalmente no luto. O luto pode ser definido como um conjunto de reações emocionais, através de sentimentos como, (tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, fadiga, choque, alívio), sensações físicas (vazio no estômago, aperto no peito, nó na garganta, falta de energia), cognições (descrença, confusão, preocupação, alucinações) e comportamentos (distúrbios do sono, do apetite, distração, isolamento, suspirar, chorar, guardar objetos da pessoa falecida).

Após a perda de alguém, existe tarefas que tem que ser realizadas para dar como finalidade ao luto. A adaptação à perda envolve quatro tarefas básicas: aceitar a realidade da perda, trabalhar as emoções e a dor da perda, adaptar-se a um ambiente em que o falecido está ausente e prosseguir com a vida.

Capítulo II – Contextualização prática – Estágio SCMS

No presente capítulo vou dar a conhecer todas as atividades e fotografias elaboradas no meu estágio, menciono também a caracterização do público alvo, os objetivos gerais e específicos do meu estágio.

1. Caracterização do público alvo

Com base na literatura consultada as doenças mais prevalentes na 3ª idade são o Acidente Vascular Cerebral (AVC), as fraturas de fémur e as úlceras de pressão.

Na Santa Casa da Misericórdia do Sabugal a doença predominante é o AVC, seguido da úlcera crónica, fratura da coluna vertebral e afeções do cérebro. As pessoas com perda de autonomia, com diversos tipos e níveis de dependência, que precisem de intervenções de saúde e de apoio social, são as que constituem a população alvo. São constituintes desta população, pessoas com dependência funcional, pessoas idosas com critérios de fragilidade, pessoas com patologias crónicas evolutivas e de dependência funcional grave, pessoas que se encontrem em fase de doença terminal.

No meu estágio trabalhei com um público-alvo um pouco diversificado no que respeita a doenças, deparei-me com pessoas que já tinham perdido a sua autonomia, pessoas com diversos tipos e níveis de dependência e, que precisam de intervenções ao nível da saúde e de apoio social.

2. A institucionalização de uma pessoa idosa

A institucionalização é por si só uma grande mudança a vários níveis, quer para o idoso quer para a família, que nem sempre é bem aceite pelo primeiro, sendo que para os segundos é uma decisão difícil e de último recurso necessário e imprescindível para assegurarem o bem-estar da pessoa idosa. Dadas as circunstâncias, é de todo importante fazer um acompanhamento adequado do Idoso, na sua integração gradual, respeitando e dando-lhe espaço para poder fazer a sua própria adaptação ao seu ritmo, sem se sentir demasiado pressionado, mas antes sentindo-se acarinhado e apoiado na sua nova etapa da vida... Tendo em conta as suas próprias características individuais, o historial pessoal, o sentimento de abandono dos familiares, a renegação do afastamento do que lhe é familiar:

a terra, os vizinhos, a própria habitação, os pertences, são motivadores de declínio, isolamento e depressão. A nossa principal missão como Instituição é assegurar e zelar pela qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa, evitando assim a perda ou mesmo retardar os sinais mais acentuados do processo de envelhecimento.

3. Atividades de Animação Sociocultural nas várias vertentes

Nesta fase em que nos encontramos, um reforço prioritário na Reabilitação e Estimulação, através de atividades que contribuam efetivamente para a recuperação do idoso, dando ênfase ao que realmente pressupõe numa melhoria na saúde física e mental dos idosos, quer para os residentes, quer para aqueles que ingressam na Instituição.

A participação e ocupação do idoso no envolvimento nessas mesmas atividades são por si só geradoras de motivação, satisfação e entusiasmo na sua realização desfazendo a imagem preconcebida de que os idosos são inativos. A consciencialização e o envolvimento voluntário pelas mesmas, são um grande passo a que se propõe a Animação Sociocultural.

O reforço primordial é direcionado para atividades que promovam a ORIENTAÇÃO (Tempo e Espaço), memorização/concentração, coordenação, reabilitação, estimulação (física e mental) e a valorização (pessoal e emocional)!

Os objetivos gerais das atividades da Animação Sociocultural têm como finalidade:

- Trabalhar/ Potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada indivíduo;
- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Intervir na prevenção das incapacidades como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização, de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;

- Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é importante para estabilidade emocional;

- Recordar vivências, costumes e tradições populares.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal. As atividades estão direcionadas numa primeira fase para avaliação individual e numa segunda fase para pequenos grupos de dois ou três elementos inclusive, consoante as dinâmicas. A maior parte das atividades são registadas em suporte fotográfico e a avaliação é efetuada no final de cada atividade.

3.1 Atividades de estimulação cognitiva

A estimulação cognitiva é um processo de mudança que visa estimular e, em alguns casos, reabilitar as funções físicas, psicológicas e sociais do indivíduo. Nos idosos, a estimulação cognitiva tem como objetivo ajudar a superar os défices cognitivos e as limitações emocionais, ambientais e sociais, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida, incluindo melhor interação social. Atua diretamente nos mecanismos neurológicos ligados à plasticidade cerebral. Tendo por objetivo trabalhar e estimular as funções cerebrais da pessoa, ou seja, a capacidade de:

- Memorização;

- Concentração;

- Coordenação;

- Atenção;

- Resolução de problemas, entre outras, visando preservar ou melhorar tais funções.

3.2 Técnicas Simples de Estimulação das Habilidades Mentais

As atividades propostas visam desenvolver as capacidades do cérebro visto que é uma tática eficaz muito utilizada atualmente por diversos especialistas na área. O cérebro

humano funciona como um músculo, sendo que, precisa ser exercitado para se manter estimulado a raciocinar, retardando os efeitos da perda de memória e do surgimento de doenças degenerativas, estimula a verbalização e proporciona o diálogo, independentemente da idade e das patologias associadas da pessoa.

3.3 Atividades de estimulação físico-motora

Ginástica de Manutenção / Treino de marcha: utentes autónomos e dependentes.

As aulas de ginástica ou de estimulação físico-motora têm como objetivo geral assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e motoras através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento. Os objetivos específicos assentam no aumento do autodomínio, exercitar e manter as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima. As atividades de Equilíbrio são fundamentais para o equilíbrio do corpo, para os reflexos e controle dos movimentos involuntários tais como os tremores. Para além de melhorar a coordenação motora os exercícios melhoram a postura e a mobilidade, assim como, a respiração.

3.4 Atividades religiosas

Sendo uma Instituição de cariz religioso e fazendo parte da cultura integrante dos meios rurais dos idosos, torna-se importante para eles, a manifestação do seu culto onde cada um se envolve de uma forma voluntária, o que da nossa parte deve manter-se a ser respeitada!

3.5 Atividades lúdico/recreativas

Neste momento as Atividades nesta área tornam-se muito limitadas. Condiionadas por fatores externos epidemiológicos. Aguardam-se novas orientações das Entidades Competentes e Reguladoras que nos possam assegurar algumas saídas com segurança e procedermos ao agendamento de atividades ao exterior.

4. Rotinas diárias do meu estágio

As minhas rotinas diárias ao longo do meu estágio foram:

- O acompanhamento de idosos semi-dependentes, são idosos que de alguma forma conseguem realizar parte das suas tarefas, necessitando só de apoio em situações esporádicas.
- Idosos independentes, aquelas que não necessitam de cuidados ou do apoio de outra pessoa na realização das suas tarefas, embora careçam do desenvolvimento de atividades para os distrair, estimular e, combater os momentos de solidão.
- Idosos dependentes, que precisavam do nosso apoio, disponibilidade e observação constante, ou seja, indivíduos mais debilitados com doenças como Alzheimer, Parkinson, cegueira, diabetes, incontinência, depressão, doenças cardiovasculares e reumatismo.

5. Objetivos

Quando entrei no meu local de estágio, questionei-me quais eram os meus objetivos nesta etapa final do curso de Gerontologia.

Quer na minha vida pessoal e profissional, é necessário estabelecer objetivos antes de continuar com qualquer ideia que me tenha ocorrido, é necessário saber quais são os objetivos mais importantes que devo seguir.

Durante o meu estágio curricular na Santa Casa da Misericórdia do Sabugal, tive de definir os objetivos delineados inicialmente, tendo em conta os pedidos feitos pela instituição, como por exemplo definir um plano de intervenção para estabelecer contacto

com os utentes através do desenvolvimento de atividades, ou seja, contribuir, de forma autónoma ou sob orientação, para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao seu estado de saúde, cognitivo e emocional.

5.1 Objetivos gerais e específicos do meu estágio foram os seguintes:

- Promover o bem-estar e qualidade de vida dos idosos, assim como um envelhecimento saudável;
- Prestar qualquer tipo de auxílio;
- Estimular o cognitivismo;
- Estimular os movimentos do corpo;
- Estimular a capacidade de pensamento e o raciocínio;
- Estimular a memória, imaginação e criatividade;
- Estimular a capacidade física;
- Desenvolver a capacidade de improvisação;
- Estimular à parte sensorial;
- Estimular a motricidade.

5.2 Objetivos específicos:

- Colaborar em tudo que me fosse pedido, tanto pela entidade de acolhimento, como pelos próprios utentes respondendo às necessidades de cada um;
- Realizar atividades lúdico-recreativas, com o objetivo de estimular as capacidades físicas e cognitivas;
- Diminuir as dificuldades cognitivas de acordo com o grau de declínio do utente;
- Melhorar ou amenizar as alterações de comportamento que o idoso com demência normalmente sofre;

- Retardar a progressão da doença e o declínio funcional;
- Melhorar a autoestima e qualidade de vida do idoso;
- Analisar e avaliar o idoso procurando as suas dificuldades e também os seus aspetos positivos;
- Procurar garantir a satisfação das necessidades e a promoção das capacidades dos idosos tendo em conta as suas limitações;
- Fomentar um ambiente calmo, confortável e humanizado;
- Reforçar os laços de amizade, vida social e espírito de entreajuda entre os participantes;
- Promover a integração dos utentes no novo contexto de vida.

6. Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas em contexto de estágio incidiram essencialmente em atividades de Animação de Idosos, sendo estas as principais atividades estipuladas pela instituição para estágio. Também auxiliei quando me era pedido, na refeição do almoço e também na parte das transferências (cadeira de rodas/andarilho para o sofá ou cadeira).

- As atividades desenvolvidas no âmbito da Animação de Idosos, eram todos os dias propostas novas atividades e algumas repetidas para verificar se houve evolução dos mesmo e também algumas atividades, basearam-se nas épocas festivas. Têm como propósito intervir socialmente perante todos os idosos, para que se possam desenvolver em conjunto. E visam a comunicação, a interajuda, a consciencialização da importância de estarem juntos, a participação, tanto individual como coletiva e, sobretudo, o reconhecimento da autonomia da comunidade no seu próprio crescimento e desenvolvimento, sendo o mais importante, o combate à solidão, que se verifica muitas vezes nos idosos institucionalizados.

- O acompanhamento no Almoço, é bastante importante porque com o passar dos anos, o corpo humano dá sinais que são próprios do envelhecimento, sinais que muitas vezes passam despercebidos na hora da alimentação e podem representar muito mais do que incômodos banais. Engasgos frequentes durante a refeição, pigarros, tosse, dificuldade de

mastigação, lentidão na hora de engolir, recusa do alimento e falta de apetite podem ser sinais de disfagia.

7. Registo semanal das atividades

Face ao exposto, no ponto anterior passo agora a descrever as atividades desenvolvidas:

Semana 1 – 8 a 12 de março:

- Conhecimento do plano de estágio e apresentação dos colegas de trabalho e respetivas instalações;
- Entrega de uma flor elaborada pela animadora sociocultural, de forma a relembrar o dia da mulher, de acordo com a figura 2;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h.



Figura 1- Flor dia da mulher

Fonte Própria

- Atividade “Memorização de nomes”, com um novelo de lã os idosos tinham de atirar o novelo de lã uns para os outros, mas quando atiravam o novelo tinham de dizer os nomes uns dos outros;
- Jogo do domino;
- Conversa com alguns idosos sobre a sua história, para criar confiança e bem-estar;
- Aniversario da Srª Lurdes Simões.
- Atividade “Bola e Colher”, o idoso tem de passar com uma colher branca de plástico a bola de ping-pong para a colher do parceiro;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h.
- Atividade da “Pesca”, com uma cana de bambu, um fio e um arame numa das pontas da cana, e com uns peixinhos feitos de pacotes de leite e frascos de iogurte de beber, elaboramos uma atividade em que os idosos tinham que apanhar os peixinhos com a cana e quem conseguisse apanhar mais peixinhos era o vencedor, como se pode verificar na figura 3;



Figura 2 – Atividade da pesca

Fonte Própria

- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal.
- Atividade “Bola no cesto”, nesta atividade os idosos tinham que acertar com a bola no cesto;
- Acompanhamento nas videochamadas com os idosos e os seus familiares;
- Jogo do domino e das damas.

Semana 2 – 15 a 19 de março:

- Atividade da “Memoria”, nesta atividade mostramos fotografias de alguns frutos aos idosos e depois de termos mostrado perguntámos-lhes quais eram os frutos que tínhamos mostrado e qual foi a sequencia pela qual mostramos e para tornar a atividade com um grau de dificuldade mais elevado, perguntámos-lhe quais eram as arvores que geravam os frutos que tínhamos mostrado;
- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Leitura de contos, lendas lengalengas e provérbios, partilha dos mesmos;
- Preparação de um painel para a Sr^a Gracinda que completou os 100 anos;
- Jogos das damas, domino e cartas.
- Continuação da preparação da festa da senhora centenária;
- Pintura de uma almofada para oferecer á Sr^a Gracinda;
- De acordo com a figura 4, festa de aniversario da centenária e videochamada com os familiares na mesma no decorrer da festa da aniversariante.



Figura 3 –
Aniversario da
centenária

Fonte Própria

- Preparação de uma atividade em propensão do dia do pai;
- Videochamadas com os familiares e os utentes;
- Passeio ao exterior nos locais: Malcata, Nossa Senhora da Graça e Barragem do Sabugal;
- Continuação da preparação da atividade para o dia do pai (criação de um apinel para os idosos para o efeito fotográfico).
- Sessão fotográfica aos idosos pais com o cenário elaborado.

Semana 3 – 22 a 28 de março:

- Atividade “Bola no copo”, nesta atividade, demos aos idosos um copo de plástico branco onde na base tinha um furo e através do furo tinha um fio, no final do fio tinha uma bola de ping-pong colada. Os idosos tinham que certar com a bola no copo;
- Videochamadas com os familiares e os idosos.
- Atividade “Letras baralhadas”, nesta atividade, colocámos aos idosos uma palavra escrita com letras magnéticas num quadro magnético, a palavra que estava escrita tinha as letras todas trocadas e os utentes tinham que observar bem as letras para tentarem

descobrir qual era a palavras que estava escrita, para tornar a atividade com grau de dificuldade mais elevado, pedimos aos idosos que nos dessem mais palavras escritas com as letras que tínhamos posto no quadro magnético;

- Jogo das damas, domino e cartas;

- Videochamadas com os familiares e os idosos;

- Jogo de acertar com o arco no pino, neste jogo os idosos tinham que acertar com os arcos no pino que lhes é posto em frente com 3m de comprimento.

- Atividade de expressão plástica, nesta atividade os idosos tinham que lavar os pacotes do leite e através de um molde, tinham que recortar os pacotes de leite em forma de peixinho;

- Jogo de certar com o arco no pino, neste jogo os idosos tinham que acertar com os arcos no pino que lhes é posto em frente com 3m de comprimento, como mostra na figura 5.



Figura 4– Jogo de acertar

Fonte Própria

- Passeio ao exterior nos locais: Serra de Malcata e ao Castelo do Sabugal;
- Jogo das damas, domino e cartas;
- Aula de ginástica aproximadamente 1h;
- Aniversario da animadora Sociocultural Sr^a Leonor Albino.
- Atividade “Domino Gigante”, de acordo com a figura 6, nesta atividade/jogo, dávamos uma peça gigante do domino a cada idoso e eles tinham que reparar qual era a combinação que tinham que fazer, consoante os números que tinham, este jogo gerado com um grande grupo serve para o entretenimento, estimular o cálculo mental de cada um e a comparação das peças;



Figura 5 – Domino gigante

Fonte Própria

- Jogo do Bowling, os utentes tinham que acertar com uma bola nos pinos, como está representada na figura 7.



Figura 6- Jogo do Bowling

Fonte Própria

- Desinfecção de vários materiais usados de atividades elaboradas anteriormente;
- Sopa de letras sobre a Primavera e a Pascoa;
- Auxílio nas refeições e da medicação.
- Preparação de materiais para uma atividade sobre a Pascoa;
- Visualização da missa nos canais RTP e TVI;
- Elaboração de um pequeno livro com frases sobre a Pascoa e Quaresma, foram feitas aos idosos várias perguntas sobre a Páscoa, por exemplo, o que é a Pascoa para eles? O que celebram na Pascoa? O que significa a Quaresma? O que acontece nesta época? e cada um deles escreveu uma frase daquilo que era para eles, e o que cada um deles sentiu, houve também um partilhar de histórias da época. Onde também utilizamos as várias técnicas de expressão plástica, que são: o recortar, colar, escrever, desenvolver a capacidade de imaginação e pensamento, promoção da motricidade fina.

- Atividade de expressão plástica, produzir rosas com papel crépon, onde é desenvolvida a técnica de colagem, recorte e dobragem, como representa a imagem 8;



Figura 7 – Flores com papel crépon

Fonte Própria

- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Atividade de expressão plástica – continuação;
- Jogo das damas, domino e cartas.

Semana 4 – 5 a 9 de abril:

- Atividade de expressão plástica – continuação;
- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Atividade de expressão sensorial, de acordo com a figura 9, nesta atividade criamos cartões com vários desenhos como por exemplo: letras e objetos, de seguida colocamos os cartões virados para baixo e pedimos aos idosos para escolherem um cartão, depois dependendo do que eles escolhessem, produzíamos o desenho nas suas costas e eles

tinham que reproduzir o que sentiam nas costas numa folha de papel A3, esta atividade é muito importante para estimular a concentração e a sensibilidade do toque;



Figura 8 – Atividade sensorial

Fonte Própria

- Atividade de expressão plástica, nesta atividade, pedimos aos idosos que moldassem um fio (baraço) com papel crépon verde, nesse mesmo fio utilizamos a técnica de colagem para colar as flores elaboradas com o mesmo tipo de papel.
- Continuação e acabamento da atividade de plástica;
- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Passeio ao exterior nos locais: Barragem do Meimão, Capela do Padre Miguel, Nossa Senhora do Pilar, Santuário da Senhora da Povoia;
- Jogo das damas, domino e cartas.
- Atividade “Passar a Garrafa”, de acordo com a figura 10, nesta atividade, foi dada uma garrafa de 1,5l vazia de plástico, eles tinham que tentar passar a garrafa com qualquer parte do corpo, só não podiam utilizar as mãos e a boca para passar a garrafa uns para os outros.



Figura 9 – Jogo da garrafa

Fonte Própria

Semana 5 – 12 a 16 de abril:

- Atividade “Memoria”, nesta atividade, foi mostrado aos utentes várias imagens, nas imagens estava um som, e foi pedido que eles decorassem as imagens e os sons que elas representavam, de seguida tinham que dizer em sequência do primeiro para o último e qual era o som de cada um deles;
- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Atividade para estimular a parte cognitiva, nesta atividade, demos vários cálculos matemáticos simples, (soma, divisão e subtração) aos idosos para eles desenvolverem, este tipo de atividade serve para estimular o cálculo mental e exercitar a capacidade de reconhecimento dos números;
- Atividade “Acertar as horas”, nesta atividade, foi pedido aos idosos a leitura das horas num relógio gigante, tem como finalidade a orientação do espaço e o tempo.
- Atividade “Domino Gigante”, nesta atividade/jogo, dávamos uma peça gigante do domino a cada idoso e eles tinham que reparar qual era a combinação que tinham que

fazer, consoante os números que tinham, este jogo gerado com um grande grupo serve para o entretenimento, estimular o cálculo mental de cada um e a comparação das peças;

- Leitura e partilha de histórias, contos, lendas, provérbios e fabulas;

- Aula de ginástica aproximadamente 1h.

- Atividade “Reflexão”, nesta atividade foram mostradas várias imagens como por exemplo: figuras religiosas, animais e paisagens, de seguida foi pedido para cada um deles falar sobre as imagens e qual foi a imagem que mais lhes tocou e o sentimento que as imagens lhes transmitiram, dando assim uma valorização aos sentimentos dos idosos, por fim tentamos relacionar as imagens com a vida cotidiana;

- Jogo de acertar com o arco no pino, neste jogo os idosos tinham que acertar com os arcos no pino que lhes é posto em frente com 3m de comprimento, (os idosos quiseram voltar a jogar).

- Atividade “Memoria”, nesta atividade foram mostrados vários objetos aos idosos, depois de verem quais eram os objetos, cobrimos os objetos com uma toalha e eles tinham que dizer quais foram os objetos que viram, esta atividade serve para o não agravamento da memoria e também da concentração;

- Jogo do “Boccia”, neste jogo foram feitas duas equipas, cada equipa com 6 elementos, a das mulheres e dos homens, a equipa dos homens ficou com as bolas de cor azul e a equipa das mulheres ficou com a cor vermelha, seguidamente há uma bola branca, que serve de um marco, ou seja, a bola de cor que ficar mais perto da bola branca, é a equipa vencedora.

Semana 6 - 19 a 23 de abril:

- Atividade “Perguntas de Cultura Geral”, de acordo com a figura 11, nesta atividade, foram criadas 3 equipas, cada equipa com 4 elementos, de seguida foram feitas algumas questões de cultura geral, quando a pergunta era feita, cada equipa tinha um sininho e a equipa que tocasse o sino primeiro era a equipa que respondia á questão primeiro, se a resposta estivesse certa, ganhavam um ponto se estivesse errada, passava a vez para a seguinte equipa que tivesse tocado o sino, esta atividade proporciona momentos de lazer e convívio e também ativar o espirito de competição saudável;



Figura 10 – Atividade de cultura geral

Fonte Própria

- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Atividade “Dar um Sentido e Utilidade a um Objeto”, nesta atividade, demos um pincel aos idosos e através da sua imaginação, deram uma utilidade e uma função ao pincel, esta atividade é importante para estimular a criatividade e a imaginação, para fomentar o entretenimento;
- Preparação de uma atividade chamada “Jogo da Raiola”;
- Jogo da Moeda/Raiola, este jogo tem como sentido, acertar com as moedas nos buracos, este jogo fomenta a interação entre o grupo, concentração, movimento do corpo, cálculo mental (altura e velocidade).
- Atividade “Palavras Proibidas”, começamos por pedir á animadora sociocultural que saísse da marquise para cada um do idoso escrever num papel um objeto, depois de escreverem todos o objeto que queriam e escolheram, pedimos á animadora para voltar a entrar na marquise, a mesma começou a fazer perguntas aos idosos e cada idoso ia respondendo até conseguir adivinhar qual era o objeto que eles tinham escrito no papel;

Observações: Foi uma atividade realizada pela primeira vez, não foi compreendida por todos os utentes o que causou algum desinteresse e falta de empenho.

- Aula de ginástica aproximadamente 1h.

- Passeio ao exterior nos locais: Alfaiates – Sacaparte Nossa Sr^a da Povia, Rendo e Soito – Sepultura do Padre Miguel;

- Jogo do equilíbrio, de acordo com a figura 12, com pequenos objetos como: cones, bengalas e arcos, criamos um pequeno percurso para os idosos passarem com uma bandeja que continha uma bola de ping-pong. Este jogo serve para desenvolver e atenuar o equilíbrio, concentração, coordenação dos movimentos lentos/rápidos e tremores.



Figura 11 – Jogo do equilíbrio

Fonte Própria

- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal.

- Videochamadas com os familiares dos utentes;

- Jogo da moeda/raioa.

Semana 7 – 26 a 30 de abril:

- Atividade de “Expressão Musical”, nesta atividade foram postas 2 músicas “Oliveira da Serra” e “Lá em cima tá o tiroliro”, onde foram criadas 2 coreografias para cada uma das músicas, os utentes tinham que acompanhar a coreografia e cantar ao mesmo tempo, esta atividade serve para estimular a coordenação do corpo com a parte auditiva do utente, também para criar momentos de lazer e divertimento.

- Ensaios dos cânticos para a missa que se irá realizar na próxima segunda-feira, memorização da melodia e da letra da música;

- Aula de ginástica aproximadamente 1h.

- Ensaios dos cânticos para a missa que se irá realizar na próxima segunda-feira, memorização da melodia e da letra da música;

- Jogo do “Stop”, começamos por pedir a um idoso que se começa a dizer o abecedário e depois o resto do grupo tinha que dizer “STOP”, a partir desse momento os idosos tinham que dizer nomes, localidades, animais, alimento e outros iniciadas pela letra que foi estipulada pelo stop.

- Atividade de “Equilíbrio”, de acordo com a figura 13, em primeiro lugar foram colocados pezinhos no chão por onde os idosos tinham que passar/pisar, esta atividade está dividida por 3 fases. Na 1ª fase os utentes tinham que pisar os pezinhos com uma molídea na cabeça, na 2ª fase tinham que repetir o percurso, mas em vez de ser com a molídea era com uma colher e uma bola de ping-pong na mão, numa última e 3ª fase em vez de ser com a colher e a bola na mão era na boca;



Figura 12 – Atividade de equilíbrio

Fonte Própria

- Aula de Ginástica, aproximadamente 1h.
- Ensaios dos cânticos para a missa que se irá realizar na próxima segunda-feira, memorização da melodia e da letra da música;
- Plastificação e preparação de futuras atividades.
- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal;
- Recorte de futuras atividades;
- Organização e recolha dos meterias/acessórios para a montagem do altar para a missa.

(Dia 2 de maio – Domingo)

- Preparativos e organização para a missa que se irá realizar na segunda-feira, disposição do salão para o efeito, decoração do mesmo com acessórios próprios para o efeito.

Semana 8 – 3 a 7 de maio:

- Missa do dia da Mãe – elaborada pelo Srº Padre;
- Visualização de um vídeo sobre o dia da mãe (fotografias das mães) com alguns efeitos visuais.
- Atividade da “Memoria”, de acordo com a figura 14, nesta atividade utilizamos uns cartões plastificados com imagens com duas imagens iguais para os utentes encontrarem os pares;



Figura 13 – Atividade da memória

Fonte Própria

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h.

- Atividade “Multifunções”, de acordo com a figura 15, nesta atividade demos a cada idoso um cartão com 3x20cm e molas da roupa de 3 cores diferentes, laranja, azul e amarelo, depois perguntamos quantas sílabas tem cada cor, a cor laranja corresponde a 3 sílabas, a cor azul corresponde a 2 sílabas e a cor amarela corresponde a 4 sílabas, de seguida fizemos um cartão com as cores e com o número de sílabas que cada cor tem. Com um tambor, batíamos o número de sílabas de cada cor e o utente tinha que associar a mola com a respetiva cor no cartão, este tipo de atividade serve para estimular a motricidade fina, a concentração, a audição e a memorização;



Figura 14 – Atividade multifunções

Fonte Própria

- Jogo da moeda (raiola).

- Jogo do “Bingo”, de acordo com a figura 16, foram dados 2 cartões com uma serie de números e várias marcas de forma redonda, seguidamente começaram a sair os números e quem tinha o número que saía tinha que colocar uma marca no número que saía, o primeiro a completar os cartões era o vencedor, este tipo de atividade serve para exercitar a concentração, atenção, memorização, visão e a audição;



Figura 15 – Jogo do Bingo

Fonte Própria

- Aula de ginástica aproximadamente 1h.
- Atividade “Imagens das Profissões”, nesta atividade foram expostas varias imagens de varias profissões e as ferramentas correspondentes a cada profissão, depois de todos os utentes terem visualizado as imagens, falamos e recordamos as mesmas, porque eram profissões dos tempos antigos como por exemplo um alfaiate, de seguida foi pedido aos idosos que associassem as imagens das ferramentas com as imagens das profissões em questão, este tipo de atividade serve para lembrar os antepassados e também a partilha de historias;
- Rasgar cartão para uma futura atividade.

Semana 9 – 10 a 14 de maio:

- Jogo do “Bingo dos Sons”, começamos por distribuir 1 cartão com várias imagens diferentes e distribuímos também várias marcas, depois colocamos os sons no computador e os utentes tinham que associar os sons que lhes eram transmitidos às imagens, este jogo é importante porque serve para estimular a audição, concentração e atenção;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;
- Aquisição de outras competências nos cuidados primários com o grupo das auxiliares da ação direta, auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Jogo do “Bingo da Fruta”, distribuímos 1 cartão com vários tipos de fruta e várias marcas de forma redonda aos utentes, de seguida contamos uma história, onde as frutas eram ditas, quando o idoso ouvia um nome de uma fruta tinha que colocar a marca decima da fruta que foi ouvida e dita no desenlace da história, esta atividade serve para estimular a concentração, audição e visão;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;
- Fisioterapia com pedaleira a uma utente;
- Trabalho individual com a Sr^a Maria Adélia (utente com demência grave), foi trabalhado o cálculo mental, resolução de operações aritméticas, soma, subtração, multiplicação e divisão;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Leitura de contos, lendas lengalengas e provérbios, partilha dos mesmos;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Visualização da missa Nossa Senhora Fátima no canal TVI;
- Jogo do “Boccia”, neste jogo foram feitas duas equipas, cada equipa com 6 elementos, a das mulheres e dos homens, a equipa dos homens ficou com as bolas de com azul e a

equipa das mulheres ficou com a cor vermelha, seguidamente há uma bola branca, que serve de um marco, ou seja, a bola de cor que ficar mais perto da bola branca, é a equipa vencedora;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade de “Expressão Plástica”, criação de um crucigrama relacionado com a palavra “FAMILIA”, pedimos aos idosos que pensassem e dissessem palavras que tenham haver com a palavra família, para depois ser feito um quadro com as mesmas;

- Audição da música “Abençoa Senhor as Famílias”;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 10 – 17 a 21 de maio:

- Atividade de “Expressão Plástica”, nesta atividade iniciamos uma pintura na tela e aplicamos massa de relevo “china cley”, começamos por pintar várias hortências na tela e de seguida para dar relevo á flor, aplicamos massa “china cley”;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Continuação da atividade de “Expressão Plástica” (a tela);

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Multifunções”, nesta atividade demos a cada idoso um cartão com 3x20cm e molas da roupa de 3 cores diferentes, laranja, azul e amarelo, depois perguntamos quantas silabas tem cada cor, a cor laranja corresponde a 3 silabas, a cor azul corresponde a 2 silabas e a cor amarela corresponde a 4 silabas, de seguida fizemos um cartão com as cores e com o número de silabas que cada cor tem. Com um tambor, batíamos o número de silabas de cada cor e o utente tinha que associar a mola com a respetiva cor no cartão,

este tipo de atividade serve para estimular a motricidade fina, a concentração, a audição e a memorização;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Passeio ao exterior, Serra de Malcata, para a apanha da carqueja, esta atividade serve para que o idoso tenha contacto com a natureza, serve também para promover a relação com o campo e vivenciar momentos de convívio e lazer;

- Arranjo da carqueja (tirar a flor da haste), para colocar a secar á sombra e depois de seca, poder ser utilizada para fazer chá e temperos culinários;

- Arranjo e manutenção do espaço ajardinado da instituição;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Demos início aos preparativos dos santos populares, á decoração para o enfeite das ruas do Sabugal, com várias cores de plástico, fizemos bandeirolas para pendurar pelas ruas, utilizamos a técnica do recorte e por fim a técnica da montagem, foi trabalhada a motricidade fina, o enquadramento do trabalho dos utentes em contexto externo e interno á instituição e o envolvimento dos mesmos nas atividades de caracter comunitário;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 11 – 24 a 31 de maio:

- Passeio ao exterior “Vale da Sr^a da Póvoa”, de acordo com as imagens 17 e 18, para assistir á missa campal e repasto ao ar livre, este passeio veio refortalecer a religião e permitir a prática do culto, retirar os utentes das atividades rotineiras e diárias e proporcionar um dia diferente;



Figura 16 – Missa campal

Fonte Própria

De acordo com a figura 18, foi feito o repasto ao ar livre para proporcionar momentos diferentes de contexto de rotinas diárias.



Figura 17 – Repasto ao ar livre

Fonte Própria

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Continuação dos preparativos/enfeites para os Santos Populares;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Continuação dos preparativos/enfeites para os Santos Populares;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Continuação dos preparativos/enfeites para os Santos Populares;
- Momento fotográfico dos idosos com os preparativos/enfeites para os santos populares, como se pode verificar na imagem 19;



Figura 18 – Santos Populares

Fonte Própria

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Acabamentos dos preparativos/enfeites dos santos populares (manjericos);
- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal;
- Ensaios dos cânticos para a missa de segunda-feira (31/5/2021);
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Missa na capela do lar;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 12 – 1 a 4 junho

- Atividade de “Expressão Plástica”, nesta atividade foram feitas bandeiras pequenas com quadras feitas e escritas pelos idosos para colocar nos manjericos;
- Jogo “Mandar a bola”, neste jogo demos aos idosos uma bola gigante, conforme eles iam mandar a bola uns para os outros tinham que dizer o nome para quem iam mandar, o objetivo principal deste jogo é integrar os novos utentes na instituição e criar momentos de diversão e lazer entre eles;
- Fisioterapia com a utente Ilda Gonçalves, com os seguintes aparelhos, a pedaleira, o bastão e andarilho;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Integração dos novos utentes na instituição;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal;
- Fisioterapia com a utente Ilda Gonçalves, com os seguintes aparelhos, a pedaleira, o bastão e andarilho;
- Jogo de acertar com o arco no pino, neste jogo os idosos tinham que acertar com os arcos no pino que lhes é posto em frente com 3m de longevidade;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 13 – 7 a 11 de junho:

- Atividade “Memoria”, nesta atividade foram mostrados vários objetos aos idosos, depois de verem quais eram os objetos, cobrimos os objetos com uma toalha e eles tinham que dizer quais foram os objetos que viram, esta atividade serve para o não agravamento da memoria e também da concentração;
- Fisioterapia com a utente Ilda Gonçalves, com os seguintes aparelhos, a pedaleira, o bastão e andarilho;
- Passeio ao exterior, ida ao rio do Sabugal, onde realizamos um pequeno piquenique e realização do jogo de certar os arcos no bastão, desfrute do ambiente natural e da paisagem e animação com a concertina do utente.
- Formação sobre “Apoios e cuidados em tempo de pandemia”
- Atividade de “Expressão Plástica”, com rolos de cartão e papel autocolante, encadernamos os rolos para uma futura atividade;
- Entrega dos preparativos dos Santos Populares á Câmara do Sabugal para enfeite das ruas;
- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Atividade da “Memoria”, nesta atividade utilizamos uns cartões plastificados com imagens com duas imagens iguais para os utentes encontrarem os pares;
- Fisioterapia com a utente Ilda Gonçalves, com os seguintes aparelhos, a pedaleira, o bastão e andarilho;
- Jogo do “Boccia”, neste jogo foram feitas duas equipas, cada equipa com 6 elementos, a das mulheres e dos homens, a equipa dos homens ficou com as bolas de com azul e a equipa das mulheres ficou com a cor vermelha, seguidamente há uma bola branca, que serve de um marco, ou seja, a bola de cor que ficar mais perto da bola branca, é a equipa vencedora;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Enfeite do exterior da instituição, com os preparativos dos Santo Populares, elaborados pelos utentes, como se pode verificar na imagem 20;



Figura 19 – Enfeite da Instituição

Fonte Própria

- Passeio ate ao local ajardinado da instituição

Semana 14 – 14 a 20 de junho

- Atividade da “Pesca”, com uma cana de bambu, um fio e um arame numa das pontas da cana, e com uns peixinhos feitos de pacotes de leite e frascos de iogurte de beber, elaboramos uma atividade em que os idosos tinham que apanhar os peixinhos com a cana e quem conseguisse apanhar mais peixinhos era o vencedor;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Bola e Colher”, o idoso tem de passar com uma colher branca de plástico a bola de ping-pong para a colher do parceiro;

- Visualização do jogo de futebol “Portugal”.

- Debate sobre os direitos dos idosos, informar esclarecer os direitos que os idosos têm, identificar alguma situação de violência no seu cotidiano e valorização das opiniões dos utentes institucionalizados;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Memorização de nomes”, com um novelo de lã os idosos tinham de atirar o novelo de lã uns para os outros, mas quando atiravam o novelo tinham de dizer os nomes uns dos outros, esta atividade serve para a integração e acolhimento dos novos utentes na instituição;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Lençol e bolas”, de acordo com a imagem 21, nesta atividade demos um lençol gigante aos utentes e 3 bolas grandes de plástico, eles tinham que passar as 3 bolas de plástico de um lado para o outro, esta atividade é muito boa porque provoca a diversão, fomentar a coordenação e atenção e o trabalho de equipa;



Figura 20 – Jogo do lençol

Fonte Própria

- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Visualização da missa nos canais RTP e TVI;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 15 – 21 a 27 de junho

- Atividade “Palavras Proibidas”, começamos por pedir á animadora sociocultural que saísse da marquise para cada um do idoso escrever num papel um objeto, depois de

escreverem todos o objeto que queriam e escolheram, pedimos á animadora para voltar a entrar na marquise, a mesma começou a fazer perguntas aos idosos e cada idoso ia respondendo até conseguir adivinhar qual era o objeto que eles tinham escrito no papel;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Bola no copo”, nesta atividade, demos aos idosos um copo de plástico branco onde na base tinha um furo e através do furo tinha um fio, no final do fio tinha uma bola de ping-pong colada. Os idosos tinham que certar com a bola no copo;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Reflexão”, nesta atividade foram mostradas várias imagens como por exemplo: figuras religiosas, animais e paisagens, de seguida foi pedido para cada um deles falar sobre as imagens e qual foi a imagem que mais lhes tocou e o sentimento que as imagens lhes transmitiram, dando assim uma valorização aos sentimentos dos idosos, por fim tentamos relacionar as imagens com a vida cotidiana;

- Jogo das damas, domino e cartas, como se pode verificar na imagem 22;



Figura 21 – Jogo do domino

Fonte Própria

- Videochamadas com os familiares e os idosos;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Atividade “Perguntas de Cultura Geral”, nesta atividade, foram criadas 3 equipas, cada equipa com 4 elementos, de seguida foram feitas algumas questões de cultura geral, quando a pergunta era feita, cada equipa tinha um sininho e a equipa que tocasse o sino primeiro era a equipa que respondia á questão primeiro, se a resposta estivesse certa, ganhavam um ponto se estivesse errada, passava a vez para a seguinte equipa que tivesse tocado o sino, esta atividade proporciona momentos de lazer e convívio e também ativar o espirito de competição saudável;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação;
- Jogo das damas, domino e cartas.
- Visualização da missa nos canais RTP e TVI;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 16 – 28 de junho a 4 de julho

- Fisioterapia com a utente Ilda Gonçalves, com os seguintes aparelhos, a pedaleira, o bastão e andarilho;
- Jogo do “Boccia”, neste jogo foram feitas duas equipas, cada equipa com 6 elementos, a das mulheres e dos homens, a equipa dos homens ficou com as bolas de com azul e a equipa das mulheres ficou com a cor vermelha, seguidamente há uma bola branca, que

serve de um marco, ou seja, a bola de cor que ficar mais perto da bola branca, é a equipa vencedora;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Imagens das Profissões”, nesta atividade foram expostas varias imagens de varias profissões e as ferramentas correspondentes a cada profissão, depois de todos os utentes terem visualizado as imagens, falamos e recordamos as mesmas, porque eram profissões dos tempos antigos como por exemplo um alfaiate, de seguida foi pedido aos idosos que associassem as imagens das ferramentas com as imagens das profissões em questão, este tipo de atividade serve para lembrar os antepassados e também a partilha de histórias;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Leitura de contos, lendas lengalengas e provérbios, partilha dos mesmos;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Dar um Sentido e Utilidade a um Objeto”, nesta atividade, demos um pincel aos idosos e através da sua imaginação, deram uma utilidade e uma função ao pincel, esta atividade é importante para estimular a criatividade e a imaginação, para fomentar o entretenimento;

- Aula de ginástica, aproximadamente 1h;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Tratamento pessoal dos idosos, cortar as unhas e fazer os buços ás idosas, este tipo de tratamento serve para o aumento da autoestima e valorização pessoal;

- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

- Atividade “Domino Gigante”, nesta atividade/jogo, dávamos uma peça gigante do domino a cada idoso e eles tinham que reparar qual era a combinação que tinham que fazer, consoante os números que tinham, este jogo gerado com um grande grupo serve para o entretenimento, estimular o cálculo mental de cada um e a comparação das peças;
- Visualização da missa nos canais RTP e TVI;
- Fisioterapia com a utente Ilda Gonçalves, com os seguintes aparelhos, a pedaleira, o bastão e andarilho;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.

Semana 17 – 5 e 6 de julho

- Atividade “Multifunções”, nesta atividade demos a cada idoso um cartão com 3x20cm e molas da roupa de 3 cores diferentes, laranja, azul e amarelo, depois perguntamos quantas sílabas tem cada cor, a cor laranja corresponde a 3 sílabas, a cor azul corresponde a 2 sílabas e a cor amarela corresponde a 4 sílabas, de seguida fizemos um cartão com as cores e com o número de sílabas que cada cor tem. Com um tambor, batíamos o número de sílabas de cada cor e o utente tinha que associar a mola com a respetiva cor no cartão, este tipo de atividade serve para estimular a motricidade fina, a concentração, a audição e a memorização;
- Auxílio nas refeições no refeitório e acamados, deitar e higienização dos utentes, toma da medicação.
- A minha despedida da instituição, dos utentes e funcionarias.

Reflexão Final

No início do meu estágio foram-me apresentados recursos físicos e humanos pela diretora técnica, ao qual fui direcionada para estar com a animadora sociocultural e em conjunto traçamos um plano de trabalho. Senti algumas dificuldades iniciais de adaptação que progressivamente foram ultrapassadas. Em contextualização das rotinas diárias, comecei por me integrar na parte da animação e depois no decorrer do meu estágio fui também me integrando nas tarefas de auxílio dos cuidados pessoais dos utentes.

Esta etapa de estágio é um período fundamental e decisivo na vida de qualquer estagiário, contudo, não deixa de ser um período conturbado, de intenso trabalho e dedicação, que obriga os estagiários a esforços acrescidos. Tenho a consciência que este garante o desenvolvimento de todos os requisitos necessários para a formação do futuro discente. Agora que chegou ao fim, não posso deixar de expressar a minha realização, tanto a nível profissional como pessoal. Este permitiu-me iniciar a minha construção enquanto futura Técnica de Gerontologia, fornecendo-me aprendizagens inigualáveis, e possibilitando-me também um enorme crescimento enquanto pessoa. Ao longo do meu estágio realizei atividades de Animação Sociocultural que promoveram a comunicação, a interajuda, a consciencialização da importância de estarem juntos, a participação e a melhoria da autonomia. O acompanhamento na refeição do almoço contribuiu para a prevenção de engasgos frequentes durante a refeição, pigarros, tosse, dificuldade de mastigação, lentidão na hora de engolir, recusa do alimento e falta de apetite.

O término deste estágio curricular trouxe-me a certeza que estas aprendizagens serão fundamentais na minha vida futura, no entanto, perante esta experiência cresce em mim uma enorme vontade de aprender mais, pois sei que este foi apenas o primeiro passo, ou seja, os alicerces para que no futuro possa ser uma profissional competente e humana. Enquanto estagiária cumpri com o meu dever enquanto aluna, assumindo com responsabilidade as minhas incumbências. A minha prioridade foi sempre o bem-estar dos utentes. As dificuldades encontradas durante este percurso foram algumas. Contudo o meu maior receio, enquanto estagiária, era não corresponder às solicitações dos utentes e dos profissionais que acompanhei, acredito que todos os estagiários gostam de deixar uma marca por onde passam, por isso tentei sempre dar o meu melhor, para que não fosse apenas mais uma estagiária. Gostava de ser lembrada pelo meu profissionalismo e pela

minha capacidade de iniciativa. Neste sentido, posso dizer que me sinto realizada, pois penso que marquei pela positiva.

Concluo esta minha reflexão, afirmando que tentei dar o meu melhor e empenhei-me para atingir os objetivos propostos, pondo em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação em Gerontologia. Considero também que foi fundamental o apoio e supervisão do meu orientador de estágio, Professor Guilherme Monteiro, e da Animadora Sociocultural Leonor Albino que me deu a sua apreciação global do meu desempenho durante o meu estágio (anexo II), com a ajuda dos mesmos tudo foi possível para que mais uma etapa da minha vida seja dada como concluída.

Bibliografia

- Fernandes, A. (1997), *Velhice e sociedade*, Celta: Oeiras
- Maia, F. (1984), *O fenómeno do envelhecimento demográfico e a proteção social da população idosa*, Separata de Estudos Políticos e Sociais vol. XI – Nº 1 – 2 – 1983, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas: Lisboa
- Paul, C. (2002), *O bem-estar e satisfação na vida dos idosos*, in *Terceira Idade: uma questão para a educação social*, Universidade Portucalense: Porto
- Lamas, S. (2009), *Jogos e atividades para idosos*, Legis: Proto
- Netto, P. (1996). *Estilo de vida como indicador de saúde na velhice*, Instituto Politécnico de Lisboa: Lisboa
- Peixoto, J. (1998). *Envelhecimento ativo*, Artmed Editoras: Lisboa
- Silva, T. (2006). *Envelhecimento ativo*, Clínica do Instituto Superior de Psicologia: Lisboa
- Wilson, F. (2011). *Geriatrics e Gerontologia Básicas*
- MANUAL MSD, Versão Saúde para a Família, O fornecedor confiável de informações médicas desde 1899 - <https://www.msdmanuals.com/pt-pt/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhecimento-corporal/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento> – acedido em 16 de abril de 2021.
- Nações Unidas - <https://unric.org/pt/envelhecimento/> - acedido em 24 de abril de 2021.

- Psicologia.pt - https://www.psicologia.pt/media/ver_livro.php?id=141 – acedido em 2 de maio de 2021.

- Elsevier - <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-portuguesa-saude-publica-323-articulo-a-promocao-do-envelhecimento-ativo-S0870902514000492> - - acedido em 27 de maio de 2021.


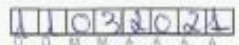
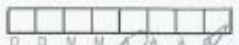

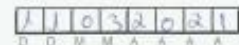

- Wikipedia - <https://pt.wikipedia.org/wiki/Gerontologia> - acedido em 10 de junho de 2021.

Anexos

- Anexo I – Plano de estágio

- Anexo II – Apreciação global da Animadora Sociocultural

- Anexo I – Plano de estágio

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	PLANO DE TRABALHO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.05 Ano Letivo <i>2020/2021</i>																																			
	Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.																																				
<table border="1"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> 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><input checked="" type="radio"/> 1.º</td> <td>Semestre: <input checked="" type="radio"/> 2.º</td> <td><input type="radio"/> 1.º período</td> <td><input type="radio"/> 2.º período</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Regime específico COVID-19? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____					Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	_____				Ano curricular:	<input checked="" type="radio"/> 1.º	Semestre: <input checked="" type="radio"/> 2.º	<input type="radio"/> 1.º período	<input type="radio"/> 2.º período	Regime específico COVID-19? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim				
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																																	
Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																																		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____																																					
Informação adicional: (se aplicável)																																					
Designação:	_____																																				
Ano curricular:	<input checked="" type="radio"/> 1.º	Semestre: <input checked="" type="radio"/> 2.º	<input type="radio"/> 1.º período	<input type="radio"/> 2.º período																																	
Regime específico COVID-19? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim																																					
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES																																					
Estudante: <u>Aléxia Augusto Galante</u>		N.º de estudante: <u>1703320</u>																																			
Docente orientador(a): _____																																					
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Maria de Luísa Almeida Nova</u>																																					
2. PLANO DE TRABALHO																																					
<p><u>1.ª fase</u> → Apresentação do espaço físico e humano; → Conhecimento dos recursos materiais disponíveis e do plano de atividades do lar; → Interação com os idosos; → Jogos específicos para o auto-conhecimento individual e de grupo;</p> <p><u>2.ª fase</u> → Atividades no âmbito do meu estágio, orientadas por mim; → Atividades de jardinagem; → Programar e agendar saídas ao exterior;</p> <p><u>3.ª fase</u> → Enquadramento das atividades realizadas para o meu relatório de estágio; → Recolha de toda a informação necessária para a elaboração do mesmo.</p>																																					
3. ASSINATURAS																																					
O(A) Estudante  <u>Aléxia Galante</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a)   (assinatura)	O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):   (assinatura e carimbo)																																			



Relatório de Estágio

Em conformidade com o protocolo escolar relativo ao processo de ingresso no Lar N.º Sr.ª da Graça da Santa Casa da Misericórdia do Sabugal, propôs-se a estagiar a aluna Alexia Galante do Curso Profissional Técnico Superior de Gerontologia, por um período necessário a perfazer 750 horas de Formação em contexto de trabalho.

O estágio da aluna teve início a 8 de Março do corrente ano, sendo a Tutora/Orientadora a Dra. M.ª de Lurdes Moura, Directora Técnica de Lar. No entanto, foi incumbido a mim, Leonor Albino, Animadora Sociocultural na valência de Lar, todo o processo de integração e acompanhamento da estagiária Aléxia Galante, a pedido da própria Directora, pelo período de estadia da aluna na Instituição supra mencionada.

Na real certeza que foram dadas pela unidade escolar, diretrizes e orientações inerentes ao percurso e efectivamente se proceder ao estágio, também de igual modo foram feitas por parte da nossa Instituição apresentações hierárquicas, apresentação das infra-estruturas, apresentação dos colaboradores assim como dos utentes residentes no Lar. De igual modo também se seguiu apresentação do regulamento interno, plano de atividades, dos recursos materiais, dos horários, das rotinas diárias e consequentemente de alguns pormenores particulares e relevantes das características de cada utente, para que a integração da aluna fosse o mais envolvente possível e dessa forma conseguisse todas as ferramentas de aprendizagem para concretização do plano de estágio.

Inicialmente a aluna mostrou-se um pouco reservada e tímida mas depressa acatou as rotinas diárias e a sua postura desenvolveu-se pela positiva. A par dessa timidez inicial, a aluna revelou ainda ser educada, simpática, prestável, comunicativa e amável com os demais. Revelou de igual modo, ser responsável, pontual e assídua no compromisso das suas tarefas.

Maioritariamente o tempo de estágio incidiu nas atividades de animação socioculturais patentes no Plano de Atividades, inerente à valência de lar, o qual facilitou a integração e evolução nas relações interpessoais, quer com as colaboradoras, quer com os idosos que sempre a acolheram e receberam bem. Ao longo do seu percurso a estagiária mostrou uma maior abertura, participação e auto-confiança tendo iniciativa de ela própria ser capaz de programar e desenvolver atividades de animação! Apresentou ter conhecimentos teóricos aos quais teve também oportunidade de aplicar e desenvolver na prática, acompanhando as Ajudantes de Acção Directa nos cuidados pessoais prestados

aos idosos, nomeadamente na administração da alimentação, nos cuidados de higiene, nas transferências a pessoas acamadas.

Em suma, a Alexia foi bem aceite no grupo em geral, participativa e interagiu com bastante desenvoltura nas tarefas propostas. Verificou-se uma capacidade de adaptação e evolução na prestação de trabalho. Soube adoptar um comportamento proactivo em relação às dinâmicas realizadas na Instituição.

O plano de estágio confere efectivamente serem avaliadas capacidades, competências e aptidões da estagiária, como tal, cabe-me a mim, Leonor Albino, Animadora Sociocultural, que acompanhei desde o início a aluna Alexia Galante do Curso Profissional Técnico Superior de Gerontologia, atribuir merecidamente a classificação de **18** (dezoito) valores.

Desejando para aluna, um futuro promissor repleto das maiores realizações pessoais e profissionais!

Por ser verdade, vai a presente assinada e carimbada por mim

Animadora Sociocultural



Leonor Martins da Silva Albino

Sabugal, 26 de Junho de 2021