

Relatório de Estágio

Ariana Sofia Correia Moreira

Curso Técnico Superior Profissional em
Gerontologia

mar | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio do Curso Técnico Superior Profissional de
Gerontologia

Casa de Saúde Bento Menni

Ariana Sofia Correia Moreira

Guarda, março 2023

“Respeitar as pessoas idosas é tratar o próprio futuro com respeito!”

(Albert Camus, 2016)

Ficha de identificação

Nome: Ariana Sofia Correia Moreira

Número:1705456

Contacto: 925453029

Email: arianamayavlc@gmail.com

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Curso: Técnico Profissional Superior de Gerontologia.

Instituição do Estágio: Casa De Saúde Bento Menni

Morada: Rua José dos Santos Bairro da Luz

Código Postal: 6300 – 575 GUARDA

Contacto: 271 200 840 Fax: 271 223 560

E-mail: direcao.csbm@irmashospitaleiras.pt

Web site: www.irmashospitaleiras.pt/csbm/

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

Orientadora: Professora Doutora Maria Eduarda Revés Roque da Cunha Ferreira

Supervisor na Entidade de Acolhimento: Enfermeira Maria Georgina Pereira Marques

Grau Académico: Licenciatura

Data de início de estágio: 09 de março de 2022

Data de fim de estágio: 15 de julho de 2022

Duração: 750 horas

Agradecimentos

Os dois anos do curso passaram num instante, foi momentos de muitas conquistas e derrotas, momentos de altos e baixos, de risos e choros, no entanto tudo isso colaborou para o meu crescimento pessoal e profissional. Os meus agradecimentos de uma forma geral vão para todos aqueles que de alguma forma contribuiu para a sua realização.

Primeiro lugar, quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, por me ter acolhido durante estes dois anos e me permitido a realização deste curso. De seguida gostaria de agradecer a todos os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que me acompanharam nesse percurso, agradeço o apoio manifestado da parte deles que constituiu uma reflexão estimulante, contribuindo para a minha aprendizagem, mas sobretudo, por me ter dado o privilégio de conhecer e aprender mais sobre a excelência de exercer a profissão referente ao curso de Gerontologia. À Professora Eduarda Roque, por todo o apoio prestado ao longo deste curso, e também por ter aceitado o meu pedido de ser a minha orientadora. Sou grata por ter acompanhado todo esse processo com muito carinho, compreensão, paciência e com muita disponibilidade desde o primeiro dia de estágio e por todo suporte fornecido durante a realização do relatório de estágio até o dia da defesa. Agradeço à instituição que me acolheu durante esses meses e por ter me dado a oportunidade de executar o meu estágio. A todos os colaboradores e em especial agradeço à minha tutora enfermeira Maria Georgina Pires Marques e a auxiliar chefe da unidade 05 e 06 Maria Helena por estarem sempre disponíveis e disposto a ajudar, a animadora sociocultural responsável pelo atelier recriar Florencia por ter me acompanhado e auxiliado nas realizações das atividades de reabilitações cognitiva e sensoriais. A todos os auxiliares da unidade 05 e 06 por terem me acolhido com muito amor, animação e carinho fizeram de todo para que sentisse à vontade e em casa. Agradeço, também aos utentes que tenho o prazer de chamá-los de amigos por permitirem trabalhar com eles da melhor forma que eu podia imaginar cheio de carinho, brincadeiras e respeito. Para terminar faço um agradecimento especial aos meus pais por ter sido os meus pilares desde sempre, familiares e amigos por terem me dado força, que, incontestavelmente foram preponderantes na concretização deste meu objetivo.

A todos, um sincero obrigada.

Resumo

Este relatório tem como finalidade registrar de forma clara e objetiva as atividades realizadas no decorrer do estágio que teve uma duração de 750 horas, realizado na Casa de Saúde Bento Menni, na cidade da Guarda. Sob a supervisão da enfermeira chefe Maria Georgina efetuei várias tarefas na unidade de internamento 05 e 06 Psicogeriatria como podemos observar no plano de estágio (anexo I).

Ao longo deste relatório e da minha apresentação irei abordar detalhadamente todas as atividades e tarefas realizadas nas CSBM assim como as dificuldades com que me deparei e os resultados encontrados. No decorrer do estágio, fui realizando enumeras atividades agrupando em três áreas nomeadamente desde as atividades desenvolvidas com os auxiliares das unidades como auxilio na alimentação, higienização e mobilidade , atividades de reabilitação cognitivas e sensoriais desenvolvida juntamente com a animadora da Instituição atividades lúdicas, jog*os e por ultimo atividades desenvolvidas na área da enfermagem como administração de medicamentos, tratamentos de UPP e muito mais que serão explicadas ao decorrer do relatório .

Palavra-chave: idosos, utentes, estágio, Casa de Saúde Bento Menni, atividades de animação, envelhecimento, saúde.

Índice Geral

Ficha de identificação	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Lista de acrónimos e de siglas	VII
Índice de figuras	VIII
Índice de tabelas	X
Introdução.....	1
Capítulo I: A Instituição- Casa De Saúde Bento Menni.....	13
1.1- Enquadramento histórico-geográfico.....	3
1.2- Caracterização da Instituição	4
1.2.1- Funcionamento	5
1.2.2-Recursos Humanos.....	9
1.2.3- Identificação das unidades	10
1.2.4- Missão, visão e valores da Instituição	11
1.2.5- Direitos e deveres dos utentes.....	12
1.2.6- Programas de reabilitação socio ocupacional	13
Capítulo II: Processo de envelhecimento e Gerontologia- Breve caracterização....	23
2.1- Processo do envelhecimento.....	15
2.1.1- Envelhecimento ativo	16
2.1.2- Qualidade de vida.....	17
2.1.3- Doenças mais comuns nos utentes da instituição.....	17
2.2- Gerontologia	21
2.3- O técnico de gerontologia.....	22
2.2.1- Competências e áreas de atuação	22
Capítulo III: Contextualização pratica – Estágio.....	35

3.1- Objetivos do estágio	25
3.2- Caracterização do público-alvo	26
3.3- Atividades desenvolvidas ao decorrer do estágio.....	27
3.3.1- Atividades desenvolvidas com os auxiliares das unidades:.....	27
3.3.2- Atividades desenvolvidas na área da enfermagem	35
3.3.3- Atividades de reabilitação cognitivas e sensoriais	37
3.3.4- Atividades socioculturais	48
Reflexão final	55
Bibliografia.....	57
Anexos.....	58

Lista de acrónimos e siglas

ABVD'S- Atividades Básicas Da Vidas Diárias;

CSBM- Casa De Saúde Bento Menni;

CTeSP- Curso Técnico Superior Profissional;

IHSCJ- Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus;

OMS- Organização Mundial Da Saúde;

SBM- São Bento Menni;

UPP- Úlceras por Pressão;

Índice de figuras

Figura 1- Municípios do distrito da Guarda	3
Figura 2- Cidade da Guarda.....	3
Figura 3- Localização Geográfica da Casa de Saúde Bento Menni.....	4
Figura 5- Comparação entre um cérebro saudável e com alzheimer.....	18
Figura 6- A manifestação dos sintomas do Parkinson num idoso	19
Figura 7- Modificação do osso perante a osteoporose	20
Figura 8 – Caracterização dos utentes da CSBM	26
Figura 9- Cadeira de banho	28
Figura 9- Copa e/ou refeitório da unidade 05/06.....	29
Figura 10- Roupa marcada com o número de admissão de um utente	30
Figura 11- Cuidados das unhas corte e pintura.....	31
Figura 12- Decúbito dorsal.....	33
Figura 13- Decúbito semi-dorsal	33
Figura 14- Posição do decúbito lateral;	34
Figura 15- Decúbito de Fowler.....	34
Figura 16- Introdução da SNG.....	35
Figura 17- Locais comuns UPP em posição	37
Figura 18- Derrubar lata	39
Figura 19- jogo da semelhança.....	41
Figura 20- Jogo do loto.....	43
Figura 21- Jogo do alimento	44
Figura 22- Exercícios da formação das palavras	45
Figura 23- Jogo da argola	46
Figura 24- Quadro dos digitais	47
Figura 25- Esculturas de barro	48

Figura 26- Celebração da Eucaristia	50
Figura 27- Almoço de São Bento Menni	50
Figura 28- Elementos do grupo de musica	50
Figura 29- Decoração do placard	51
Figura 30- Átrio do terço	51
Figura 31- Desfile do dia da agua.....	52
Figura 32- Cartaz para peça do teatro.....	54
Figura 33- Logotipo lembrança	55
Figura 34- Trofeu	55

Índice de tabelas

Tabela 1- Horário de refeições dos utentes.....	16
---	----

Introdução

Este relatório tem como finalidade descrever de forma clara e objetiva as atividades realizadas no decorrer do estágio com duração de 750 horas e realizado na Casa de Saúde Bento Menni, na cidade da Guarda. Sob a supervisão da enfermeira chefe Maria Georgina efetuei várias tarefas na unidade de internamento 05 e 06 Psicogeriatria. No decorrer do estágio, fui realizando, com supervisão, as atividades básicas da vida diária, atividades de reabilitação cognitivas e sensoriais, atividades lúdicas e recreativas, entre outras. Assim, descrevo, ao longo deste relatório, detalhadamente todas as atividades e tarefas realizadas, assim como as dificuldades com que me deparei e os resultados observados.

Este estágio para além do foco na promoção do bem-estar do idoso, também me proporcionou, enquanto estagiária, ferramentas e experiências que me permitiram crescer a nível pessoal e profissional.

Capítulo I: A Instituição- Casa De Saúde Bento Menni

1.1- Enquadramento histórico-geográfico

A **Casa de Saúde Bento Menni (CSMB)** localiza-se na cidade da Guarda, capital do distrito da Guarda (figura 1) ao pertence à província tradicional da Beira Alta.

É constituído por 14 concelhos: Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Meda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.

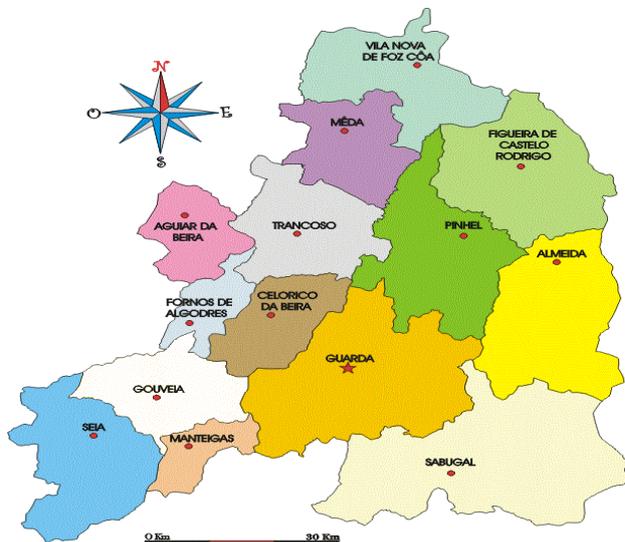


Figura 1- Municípios do distrito da Guarda

Fonte: <https://www.pinterest.pt/pin/453878468/>

A **Guarda** (figura 2) é capital de distrito e o seu concelho tem um total de 42 541 habitantes, segundo os Censos 2011.



Figura 2- Cidade da Guarda

Fonte: http://www.ipg.pt/xixencuentroaeca/informacao_guarda.aspx

1.2- Caracterização da Instituição

A caracterização/descrição que faço da CSMB (nesta seção e seguintes) estão alicerçadas na documentação disponibilizada pela Instituição na website www.irmashospitaleiras.pt/csmb/ . No dia 31 de maio de 1881 em Ciempozuelos–Madrid (Espanha) foi fundada a **Congregação das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IHSCJ)**, a mando de São Bento Menni, Maria Josefa Récio e Maria Angústias Giménez. Desde a sua fundação, a Congregação tem como objetivo principal, proporcionar aos utentes uma assistência total e cuidados de saúde. A sua missão no campo da Saúde desenvolve-se através da oferta de serviços aos utentes com perturbações mentais, deficientes físicos e psíquicos e ocasionalmente pessoas com outras patologias.

A **Casa de Saúde Bento Menni** foi inaugurada no dia 24 de abril de 1994, sendo uma das 12 instituição de saúde geridos pelo Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus. A instituição fica localizada na Rua José dos Santos Bairro da Luz na cidade da Guarda como indica a figura 3.



Figura 3- Localização Geográfica da Casa de Saúde Bento Menni

Fonte: Casa De Saúde Bento Menni - Google Maps

A sua finalidade é a prestação de cuidados em saúde **mental e psiquiátrica**, nos doentes com doenças de evolução de curtos, médios e longo prazo assimilando com as áreas de deficiência mental, psiquiatria e psicogeriatría, onde averigua um enorme domínio das

patologias de demência psiquiátrica, tendo sempre em consideração a prevenção, tratamento e reabilitação das pessoas que recorrem aos serviços da instituição, contribuindo para o seu bem-estar biopsicossocial e espiritual, proporcionando um ambiente seguro, confortável e humanizado.

1.2.1- Funcionamento

Para os utentes residentes da CSBM são garantidos os seguintes **serviços técnicos-assistências**:

a) Alojamento

O alojamento pode ser permanente ou temporário consoante as necessidades de cada utente. A casa tem uma lotação de 168 camas distribuídas por 7 unidades, uma residência interna (residência árvore de apoio moderado) e uma residência externa na comunidade (Residência Papagaio de apoio moderado). A instituição atua em um regime permanente, ou seja, 24 horas por dia todo o ano.

b) Alimentação

A estrutura residencial fornece uma alimentação saudável e equilibrada aos utentes sendo ela adequada às necessidades de cada utente, respeitando as prescrições médicas. A refeição é organizada pela nutricionista da CSBM e afixadas em cada refeitório e cozinha a cada segunda-feira.

O horário das refeições varia para os utentes como indica a tabela abaixo:

Tabela 1- Horário de refeições dos utentes

	Utente semi dependentes e dependentes	Utentes autónomos
Pequeno-almoço	9:00 horas	9:30 horas
Almoço	12:00 horas	12:30 horas
Lanche	15:00 horas	15:00 horas
Jantar	19:00 horas	19:30 horas
Chá da noite		21:00 horas

Os utentes têm ainda direito ao reforço hídrico todos os dias no período da manhã, tarde e noite, sendo distribuídos água e chá e para aqueles que tem dificuldade em deglutir (risco de engasgamento) põe-se espessante na água. Os mais autónomos fazem a refeição na cantina/refeitório da unidade, enquanto aqueles que necessitam de algum acompanhamento, ou seja, os semi dependentes e dependentes fazem na copa.

c) Cuidados de Higiene Pessoal

Todos têm direito à sua higiene diária, de forma a conservar o seu bem-estar, realizando-se a limpeza e a respetiva hidratação diariamente. A realização da higiene começa as 7:30 da manhã, os utentes autónomos realizam suas higiènes sozinhos, recebendo uma breve supervisão da parte do colaborador que se encontra de serviço, já aqueles dependentes são feitos um banho geral ou parcial por parte do colaborador.

d) Tratamento de roupas

O tratamento de roupa é realizado na lavandaria e esse serviço é prestado a todos os utentes da instituição. Para que não haja confusões na distribuição das roupas, cada uma delas tem um número próprio que funciona como identificação e esses números encontramos em todas as peças de vestuários do utente.

e) Limpeza dos espaços

A higienização dos espaços é um serviço realizado todos os dias, em todos os pisos, incluindo corredores, salas de convívio, quartos, casas de banho, refeitórios e acessos ao lar.

f) Cuidados estéticos

Este serviço é prestado pela cabeleireira e esteticista que se dirigem para a instituição todas as terças e quintas das 9:30 às 12:30 fazer o cabelo, o buço das senhoras. É feita sempre a marcação, sempre dias antes. As auxiliares também ajudam nesta parte dos cuidados estéticos por exemplo na corte das unhas, nos penteados que as senhoras desejam entre outros.

g) Assistência médica

O utente tem acesso aos serviços da psiquiatria, a medicina interna e da medicina dentária.

h) Serviços de enfermagem

Este serviço é prestado diariamente por enfermeiras e estagiárias de enfermagem. Para cada piso de unidades de internamento tem uma equipa específica. Consiste no acompanhamento da avaliação de glicemia, administração de medicação nos horários da alimentação, na monitorização de sinais vitais (tensão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória, temperatura e dor), na administração de alimentação e de banhos nos utentes que se encontram num estado mais vulnerável, no tratamento de feridas, na colocação de sonda rectal, vesical e/ou nasso gástrica, na marcação de consultas, prescrições de receita médicas e pedidos de medicação.

i) Serviço de Fisioterapia

O serviço de fisioterapia da CSBM é composto por um ginásio equipado com os mais diversos materiais necessários à reabilitação física da pessoa idosa, onde se realizam tratamentos individuais sendo prestados todos os dias num horário pré-definidos, uma vez que há utentes que necessitam mais do que outros e consoante isso, a fisioterapeuta (o) vê o melhor horário para cada utente.

j) Serviço de Reabilitação Sócio Ocupacional

Este serviço está ajustado no conjunto de serviços que fazem parte da área clínica e é constituído por uma equipa com as seguintes categorias profissionais: 4 monitoras, 23 ajudantes de ocupação, 1 educadora social, 4 animadora sociocultural e 1 psicopedagogo que coordena o serviço.

k) Serviços sociais

Esse serviço é formado pelo Gabinete do utente e o Gabinete de apoio psicossocial.

l) Serviço de Psicologia

Os objetivos da prestação desses serviços é ajudar o utente a ultrapassar sentimentos ou momentos de vida difíceis (tristeza, perda, inatividade, incapacidade), focando na

prevenção do declínio cognitivo, com o objetivo de potenciar a sua autonomia, independência e qualidade de vida.

m) Serviço de Educação Física Adaptada

A prestação desse serviço tem como objetivo a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrites, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea, bem-estar físico e mental entre outros. Os exercícios são adaptados as condições físicas e mentais de cada utente, e são feitos diariamente pelo professor de educação física.

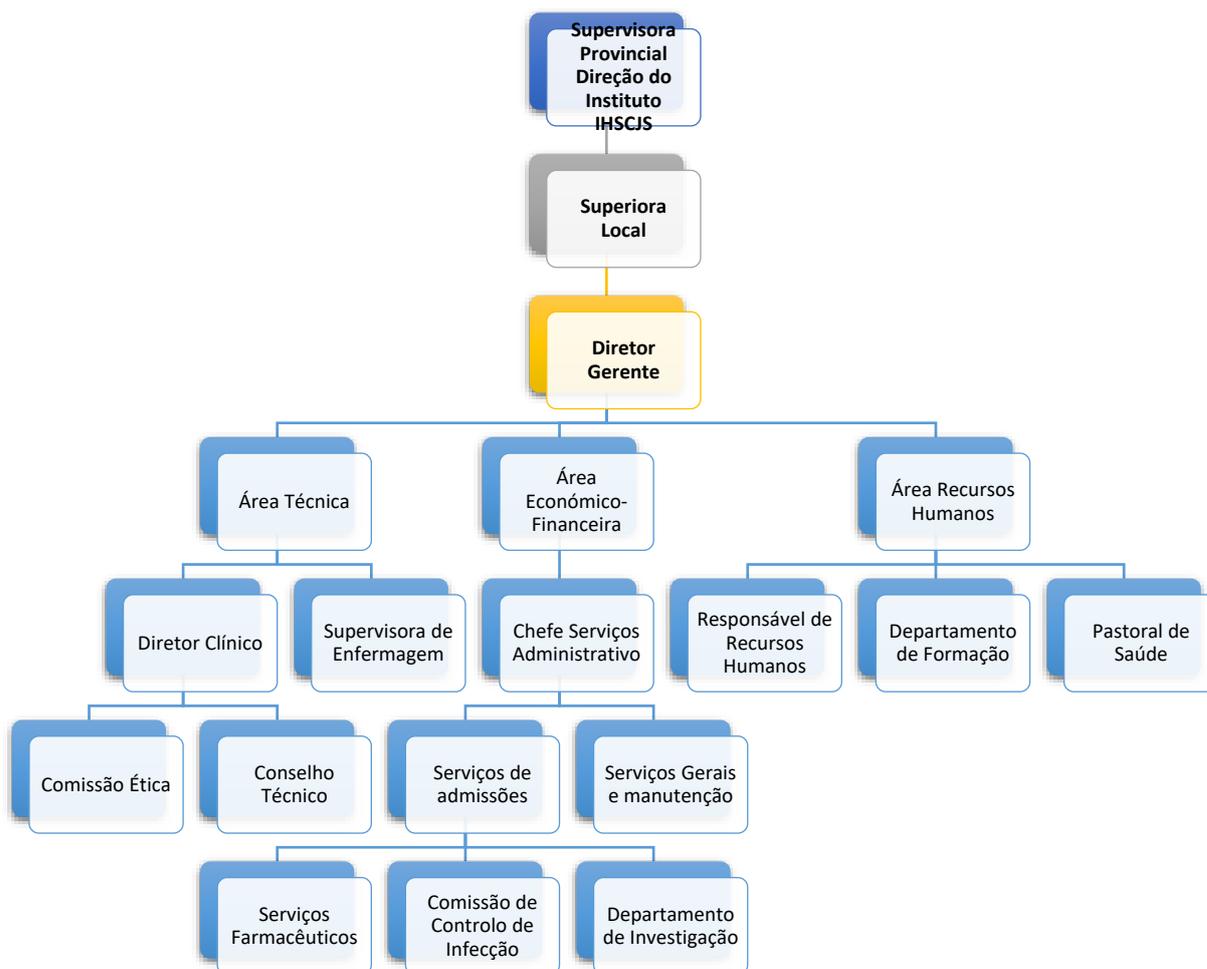
n) Serviço Pastoral da Saúde

Este serviço encontra-se no 1º piso e é prestado diariamente. A instituição respeita a religião e política dos utentes, proporcionando os meios necessários para que cada utente possa seguir as suas opções religiosas. Os utentes católicos todos os dias vão para a missa as 17 horas e no mês de maio rezam terço todos os dias.

1.2.2-Recursos Humanos

A organização da CSBM está representada na figura 4 ,e esta existe de forma a poder prestar um serviço de excelência e assegurar os cuidados necessários aos residentes.

Organigrama da CSBM



1.2.3- Identificação das unidades

A Casa de Saúde Bento Menni dispõe sete unidades de internamento

(a caracterização que refiro nas próximas páginas de 10 á 14 são informações baseadas com base na documentação disponibilizada pela instituição na website www.irmashospitaleiras.pt/csbm), na qual estão agrupadas em três áreas de intervenção:

I. **Deficiência intelectual** -unidades 01 e 02 de longo prazo:

As unidades têm como objetivo a prestação de cuidados na área de deficiência intelectual. A *unidade 01* é orientada para utentes com **deficiência ligeira e moderada** possuindo uma lotação de 20 camas, enquanto a *unidade 02*, localizada no mesmo piso que a 01 está orientada para utentes com **deficiência profunda e grave**, possuindo uma lotação de 27 camas.

II. **Psicogeriatría** - *unidade 04, 05 e 06 médio e longo prazo:*

As unidades têm como propósito a prestação de cuidados de saúde na área de psicogeriatría, tendo sempre uma visão de um atendimento integral e diferenciado. Os utentes da *unidade 04* possuem uma **grande dependência** a nível psicogeriatría, tendo um total de 27 camas. A *unidade 05* está orientada para utentes da área psicogeriatría, mas com uma **dependência ligeira e moderada** e tem uma lotação de 20 camas, enquanto a *unidade 06* orienta os utentes **com dependência profunda e grave**, possuindo uma lotação de 28 camas e um quarto de observação.

III. **Psiquiatria e psicogeriatría** - *Unidade 07, médio e longo prazo:*

Esta unidade tem como objetivo a prestação de cuidados na área de psicogeriatría e psiquiatria. Apresenta uma lotação de 20 camas, dispondo 8 quartos individuais no domínio da psicogeriatría e 12 camas no domínio da psiquiatria.

1.2.4- Missão, visão e valores da Instituição

Impor missão, visão e valores a uma organização é caracterizar a sua ideologia central, uma estratégia que mantém unida a organização e o seu funcionamento. A CSBM tem esses três pontos como foco:

➤ **Missão:**

A CSBM tem como missão a prestação de cuidados diferenciados e humanizados em saúde mental e psiquiatria, de acordo com as melhores práticas clínicas, com qualidade e eficiência, respeito pela individualidade e sensibilidade do utente, numa visão humanista e integral da pessoa;

➤ **Visão:**

a) Ser um estabelecimento de saúde com intervenção especializada em saúde mental e psiquiatria, inserido na comunidade, em contínua evolução no sentido de uma adequação sistemática e progressiva às necessidades da população em cada momento, enquadrando na assistência prestada, os aspetos clínicos e sociais que englobam a dimensão física, psíquica e espiritual da pessoa.

b) Como instituição de cariz confessional, orienta-se pelos princípios da Doutrina Social da Igreja.

➤ **Valores:**

A CSBM conduz a sua atividade no respeito pelos valores do IIHSC:

- a) Sensibilidade em relação aos excluídos;
- b) Serviço aos doentes e necessitados;
- c) Acolhimento libertador;
- d) Saúde integral;
- e) Qualidade profissional;
- f) Humanidade na atenção;
- g) Ética em toda a atuação;
- h) Consciência histórica

1.2.5- Direitos e deveres dos utentes

Os utentes têm direito a:

- a) Ao reconhecimento da sua identidade pessoal e a serem tratados no respeito pela dignidade humana;
- b) À privacidade durante a higiene e na prestação de todo e qualquer ato médico ou tratamento clínico;
- c) À imagem e à reserva da vida privada, sendo vedada a utilização, por quaisquer meios, à recolha da sua imagem, garantindo-se assim o sigilo sobre a sua vida privada e a não participação em quaisquer atos públicos contra a sua vontade ou sem autorização do seu representante legal sendo esse o caso;
- d) Ao respeito pelas suas convicções culturais, filosóficas e religiosas;
- e) A receberem os cuidados apropriados ao seu estado de saúde, no âmbito dos cuidados prestados;
- f) A serem informados sobre a sua situação de saúde;
- g) A darem ou recusarem o seu consentimento antes de qualquer ato médico ou participação em investigação científica ou ensaio clínico;
- h) A serem informados acerca dos serviços existentes no centro, das suas competências e níveis de cuidados;
- i) À confidencialidade de toda a informação clínica e a elementos identificativos que lhes digam respeito;
- j) A formularem sugestões e reclamações, por si ou por quem os represente, sempre que o entenderem.

Os utentes devem:

- a) Cumprir todas as prescrições do médico assistente ou de quem o substitua na sua ausência;
- b) Colaborar com os profissionais de saúde, respeitando as indicações que lhe são recomendadas e, por si ou pelo seu representante legal, livremente aceites;
- c) Zelar pelo seu estado de saúde;
- d) Fornecer aos profissionais de saúde todas as informações necessárias para obtenção de um correto diagnóstico e adequado tratamento;

- e) Respeitar todas as disposições do Regulamento Funcional Interno que lhe digam respeito;
- f) Respeitar as regras de silêncio e não perturbar por qualquer modo o sossego e a tranquilidade dos demais utentes internados;
- g) Tratar com urbanidade e respeito os demais utentes, os visitantes e os profissionais de saúde;
- h) Utilizar os serviços do Centro de forma apropriada e colaborar ativamente na redução de gastos desnecessários;
- i) Respeitar as instruções dos profissionais de saúde no que respeita a deslocações a locais públicos.

1.2.6- Programas de reabilitação socio ocupacional

A instituição tem várias atividades e programas sócio ocupacionais realizadas, onde têm como objetivos fortalecer e conservar as capacidades dos utentes da casa, bem como promover o bem-estar delas. A participação dos utentes nas atividades e programas vai ao encontro as suas necessidades.

A CSBM disponibiliza os seguintes programas:

- **Programa “Espaço Afetos”:** a atividade desenvolvida visa promover o bem-estar e a estimulação multissensorial. É destinada a utentes portadores de deficiência intelectual profunda e grave.
- **Programa “Recriar”:** as atividades são orientadas às pessoas mais autónomas da área da deficiência intelectual, consiste na prática de diferentes trabalhos manuais utilizando materiais diversos. O propósito é manter as capacidades cognitivas, motoras e funcionais.
- **Programa “Dar+ Vida”:** destina-se aos utentes da área da psicogeriatría e gerontopsiquiatría que tem uma autonomia funcional e cognitiva. Realizam atividades lúdicas, produtivas, expressivas entre outros.
- **Programa “Reviver”:** são orientadas aos utentes da área de psicogeriatría com grau de dependência moderado a grave. O objetivo das atividades realizadas é manter as

capacidades que restam dos utentes através de atividades de orientação temporal, atividades lúdicas e de interação.

- **Programa “+Próximo”:** orientadas aos utentes da área da psicogeriatría com maior dependência funcional e cognitiva. As atividades realizadas têm como objetivo manter e estimular as capacidades, através de atividades de estimulação relacional, sensorial e motora.
- **Programa “Projetar ‘te”:** é aplicado a utentes da área da psiquiatria e tem como objetivo estimular a autodeterminação. Este programa engloba várias atividades, como dinâmicas de grupo, atividades expressivas, musicais, atividades aquáticas, relaxamento, leitura, informática e atividades artísticas (trabalhos em mosaico).

**Capítulo II: Processo de envelhecimento e
Gerontologia- Breve caracterização**

2.1- Processo do envelhecimento

Neste capítulo refiro ao processo de envelhecimento com base nos materiais didáticos fornecidos pelos professores nas aulas durante o curso.

O envelhecimento é um processo universal e inevitável que ocorre ao longo da nossa vida. A passagem do tempo expõe o indivíduo a uma série de injúrias, mudanças cujas consequências são percebidas na velhice. De acordo com o estilo e/ou hábitos de vida, as consequências do envelhecimento são extremamente variáveis de indivíduo a indivíduo. Embora seja visto como um processo negativo e pouco aceito pelas pessoas, as concepções acerca deste tema tem vindo a modificar-se com o tempo, tendo cada vez mais existência de um envelhecimento bem-sucedido através da melhoria das condições de vida, da evolução da medicina e da implementação de estratégias de prevenção de doenças e promoção da saúde- **Envelhecimento ativo.**

2.1.1- Envelhecimento ativo

Segundo a OMS (2012), envelhecimento ativo é um processo que consiste em aprimorar ou fortalecer as possibilidades de uma boa saúde, segurança e participação, de modo a aumentar a qualidade de vida durante a velhice. A palavra ativa não se refere apenas a capacidade de estar fisicamente com energia, mas sim ao envolvimento contínuo dos idosos nas questões relacionadas com a sociedades, economia, cultura, espírito e cívica.

O modelo de envelhecimento ativo é sustentado por 3 grandes pilares: **Saúde, Participação social** e a **Segurança**. Sendo que sem saúde é mais difícil participar, a falta de participação, envolvimento e reconhecimento social prejudicam a saúde e favorecem a depressão, o isolamento e a doença, e a proteção/segurança são fundamentais, na prevenção dos acidentes, quedas e fraturas, na prevenção do abuso, da violência, do maltrato, da desconsideração, abandono e marginalização de que muitas pessoas infelizmente ainda são vítimas, com consequências devastadoras na sua saúde, autoestima e autorrealização.

2.1.2- Qualidade de vida

A “Organização Mundial de Saúde” (OMS) define a saúde como sendo “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças” ou é “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Tudo isto depende da influência da saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais e das crenças pessoais.

Neste sentido, poderemos afirmar que a qualidade de vida é definida como a “satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida cotidiana”.

2.1.3- Doenças mais comuns nos utentes da instituição

Durante o processo de envelhecimento a pessoa idosa depara-se com um conjunto de limitações a nível físico, psicológico e social. A passagem do tempo expõe o indivíduo a uma série de injúrias, mudanças cujas consequências são percebidas na velhice e com isso o aparecimento de doenças acaba por ser inevitável.

Os défices que se vão registando nos três domínios (físico, psicológico e social) tendem a acumular-se e vão contribuindo para o desenvolvimento de um estado de vulnerabilidade, como exemplo a *fragilidade* (condição). Esta condição reflete-se no idoso através de uma maior tendência para desenvolver doenças e limitações geriátricas que interferem na sua independência e na autonomia das suas atividades de vida diária. Posteriormente descrevem-se as patologias mais comuns dos idosos da CSBM:

Demência

É a consequência de doenças que afetam o cérebro de forma lenta e progressiva com perturbação das funções mentais incluindo a memória, pensamento, orientação, compreensão, cálculo, linguagem, humor e personalidade. Estas perturbações afetam o funcionamento diário da pessoa, e varia de indivíduos para indivíduos.

Alzheimer

É uma doença progressiva e degenerativa (alz.org.asp) em que as células nervosas do cérebro são destruídas afetando a perda progressiva de funções cognitivas, as quais se associam a alterações do comportamento e incapacidade funcional. Constitui a forma

mais comum de demências. A figura 4 mostra a comparação de um cérebro saudável e um cérebro com a doença.

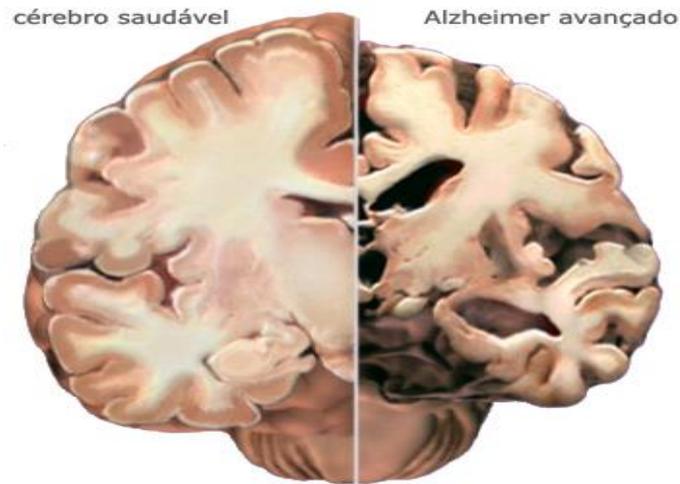


Figura 5- Comparação entre um cérebro saudável e com Alzheimer

Fonte: alz.org.asp

Parkinson

A doença de Parkinson (brasilecola.uol.com.br) resulta da redução dos níveis de uma substância que funciona como um mensageiro químico cerebral nos centros que comandam os movimentos. É bastante progressiva, tem como sintomas a presença de tremores, rigidez do tronco e dos membros e lentidão dos movimentos.

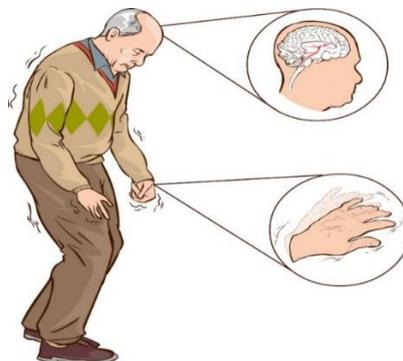


Figura 6- A manifestação dos sintomas do Parkinson num idoso

Fonte: brasilecola.uol.com.br

Hipertensão Arterial

É o aumento anormal e por longo período da pressão que o sangue faz ao circular pelas artérias do corpo. A pressão arterial aumenta com a idade e essa elevação pode ter serias consequências nos rins (insuficiência renal), no coração (acidente vascular cerebral), e nos vasos sanguíneos (infarto).

Diabetes

A diabete é uma doença crónica, onde a quantidade de glicose no sangue é muito elevada porque o pâncreas não produz qualquer insulina ou não produz insulina suficiente, para ajudar a glicose a entrar nas células do corpo - ou a insulina que é produzida não funciona adequadamente (conhecido como resistência à insulina.)

Osteoporose

É uma doença (neoortopedia.com) que se caracteriza pela perda de massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, aumentando a fragilidade do osso e o risco de fraturas, especificamente do colo do fémur, dos punhos e da coluna vertebral. A falta de atividade física, carência de vitamina D, cálcio e proteínas, o tabagismo e o álcool, são fatores que podem favorecer a osteoporose. A figura a seguir representa a modificação dos ossos perante a doença.

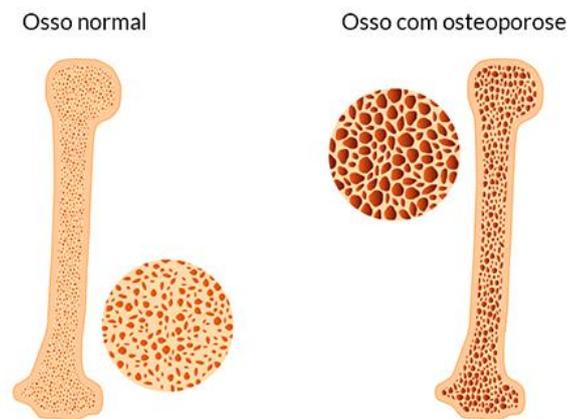


Figura 7- Modificação do osso perante a osteoporose

Fonte: neoortopedia.com

Insuficiência renal

É a incapacidade dos rins de filtrar o sangue com o objetivo de eliminar substâncias que podem ser tóxicas para o organismo quando estão em grandes concentrações no sangue, podendo ser ela crônica ou aguda. Trata-se de uma **doença crônica** se a perda de função renal se instala lentamente e evolui há mais de três meses, podendo ser **aguda** se a sua instalação é inferior a esse período. Pode ter consequência tais como, a diminuição de filtração glomerular, como os edemas (inchaço), a diminuição da eliminação urinária ou a hipertensão arterial.

Depressão

É uma doença psiquiátrica crônica que tem como sintomas tristeza profunda, perda de interesse, ausência de ânimo, falta de energia, alteração do sono, alteração do apetite funções motoras mais lentas.

Esquizofrenia

É um transtorno mental caracterizado pela perda de contato com a realidade (psicose), alucinações, falsas convicções (delírios), pensamento e comportamento anormais, redução nas demonstrações de sentimentos e emoções, dificuldades nas realizações dos AVD.

Transtorno bipolar

São transtornos de saúde mental nos quais as alterações emocionais consistem em períodos prolongados de tristeza excessiva (depressão), de exaltação excessiva ou de euforia (mania), ou ambos. A depressão e a mania representam os dois extremos opostos, dos transtornos do humor.

Ansiedade

É uma sensação de nervosismo, preocupação ou desconforto, sendo uma experiência humana normal. Na pessoa idosa a fragilidade do sistema nervoso autónomo pode explicar o desenvolvimento deste tipo de transtorno. Os principais sintomas são a dificuldade de concentração, desorientação e perda de memória, dores musculares, dores de cabeça e falta de ar, transpiração excessiva, fadiga, insónias e perturbações no sono.

2.2– Gerontologia

Segundo documentos didáticos fornecidos durante a realização do curso de gerontologia, definimos- la como sendo o campo científico e profissional dedicado às questões multidimensionais do envelhecimento e da velhice, tendo por objetivo a descrição e a explicação do processo de envelhecimento nos seus mais variados aspetos (biológicos, psicológicos, sociais), tendo por objetivo atender às necessidades físicas, emocionais e sociais do idoso.

Estudar gerontologia engloba o seguinte:

- Estudar mudanças físicas, mentais e sociais nas pessoas à medida que envelhecemos;
- Investigar o próprio processo de envelhecimento biológico, como alterações musculares, esqueléticas e hormonais -**Bio gerontologia**;
- Investigar os impactos sociais e psicossociais do envelhecimento- **Socio gerontologia**;
- Investigar os efeitos psicológicos no envelhecimento- **Psico gerontologia**;
- Investigar a interface do envelhecimento biológico com a doença associada ao envelhecimento- **Geriatria**;
- Investigar os efeitos do envelhecimento da população na sociedade;

- Aplicar o conhecimento a políticas e programas, incluindo as perspectivas macroscópica por exemplo, planejamento governamental e microscópica como administrar um centro de dia.

2.3- Curso Técnico Superior Profissional

O CTeSP de Gerontologia de como objetivo “contribuir, de forma autónoma ou sob orientação, para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional, proteção e assistência social bem como participar ou coordenar os serviços de gestão dos equipamentos de apoio a esta população”.

2.2.1- Competências e áreas de atuação

Como referido pelo Diário da República, 2ª série - Nº13- 20 de janeiro de 2016, Aviso nº 559/2016, do Decreto-Lei nº 43/2014, de 18 de março as competências de um Técnico Superior Profissional de Gerontologia são:

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

i) Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.

Capítulo III: Contextualização prática – Estágio

Como já tinha referido antes, a realização do estágio foi na Instituição Casa de Saúde Bento Menni, com uma duração de 750 horas, que decorreu desde o dia 9 de março até o dia 15 de julho de 2022. O horário definido, foi realizar 8 horas diárias de segunda a sexta das 8:00 às 16:30, tendo uma pausa de 30 minutos para o almoço às 12:30. Sendo que o horário não era fixo, havia situações em que fazia o horário das 7:30, e o horário da tarde (11:00 às 20:00) e alguns finais de semana foram feitos.

Neste período de estágio, com as 750 horas feitas, houve tempo suficiente para colocar em prática todos os conhecimentos, tanto teóricos como práticos que foram ensinadas ao longo do curso. No entanto os conhecimentos práticos como atividades de animação, técnicas de mobilidade e posicionamento, foram as que mais facilitaram o estágio e a inclusão dos idosos. Porém os conhecimentos teóricos não foram menos importantes pelo contrário, serviu como uma grande base para realização do estágio com grande êxito.

3.1- Objetivos do estágio

De acordo com o perfil de um técnico superior profissional de Gerontologia, pretendo aplicar os conhecimentos adquiridos nesses dois anos durante a realização do estágio, de modo a atingir os seguintes objetivos (anexo I):

- ✓ Compreender a história e objetivos da instituição acolhedora;
- ✓ Atender da melhor forma às necessidades dos utentes e da instituição;
- ✓ Proporcionar a melhor qualidade de vida e bem-estar dos utentes através da estimulação sensorial, cognitiva e motora;
- ✓ Auxiliar nos procedimentos gerais;
- ✓ Promover a autonomia e participação;
- ✓ Colaborar nos cuidados prestados aos utentes a nível da mobilização, da higienização e da alimentação
- ✓ Analisar o funcionamento dos vários técnicos da instituição nos cuidados prestados.
- ✓ Propor e realizar atividades lúdicas incentivando o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos,
- ✓ Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;

Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências,

através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;

A realização do estágio não teve só como a realização dos objetivos referidos acima, mas também teve como finalidade proporcionar-me, enquanto estagiária, ferramentas e experiências que me permitiram crescer a nível pessoal e profissional.

3.2- Caracterização do público-alvo

Para obter uma melhor intervenção sob a pessoa idosa, é fundamental conhecer o público com quem vai trabalhar, ou seja, saber as suas necessidades e capacidades de modo a definir planos e objetivos para poder atuar, respondendo as necessidades do idoso e às da instituição na qual encontrei inserida.

Na Casa de Saúde Bento Menni, as idades dos utentes variam entre os 40 aos 100 anos, e todos com patologias e limitações a nível cognitivos e bem diferenciadas umas das outras e em diferentes níveis de evolução. Meu estágio decorreu nas **unidades de internamento 05 e 06 área da Psicogeriatria**, onde os utentes apresentam já alguma idade e um grau de dependência maior em relação as outras unidades.

A figura 8 mostra a caracterização dos utentes da Casa de Saúde Bento Menni segundo sexo e faixa etária:

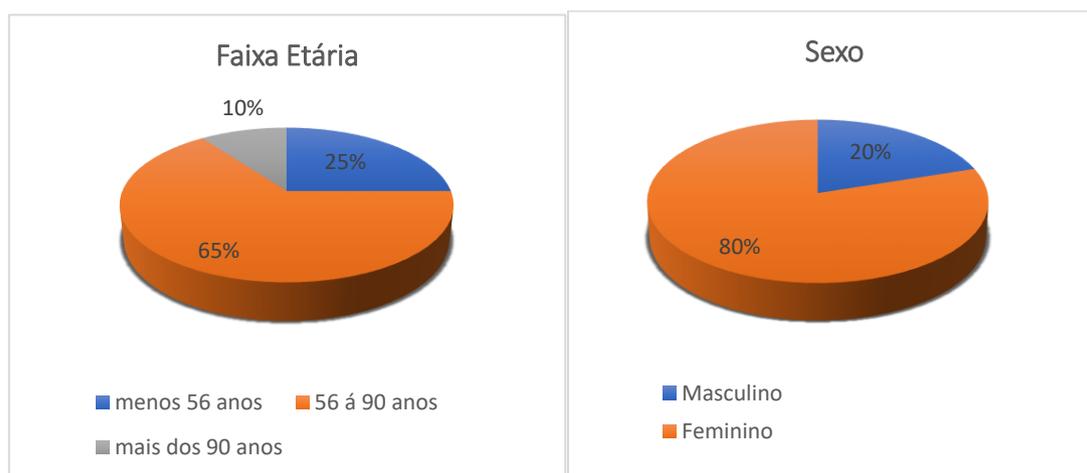


Figura 8 – Caracterização dos utentes da CSBM

Fonte: Resultado de um Questionário realizado na CSBM

3.3- Atividades desenvolvidas ao decorrer do estágio

Com o passar dos anos e o desgaste associado à velhice, há perda de mobilidade e de outras capacidades que fazem com que gradualmente o idoso necessite de ajuda na realização das Atividades da Vida Diárias (AVD).

No decorrer do estágio, foi realizado enumeras atividades, desde as **Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD)** - atividades que estão relacionados com o cuidado do próprio exemplo a realização de higiene íntimas e cuidado pessoal, vestir-se, comer- às atividades de animação. De seguida descrevo e analiso todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

3.3.1- Atividades desenvolvidas com os auxiliares das unidades

a) Cuidados de higiene e nas eliminações fisiológicas

O cuidado com a higiene é feito todos os dias de manhã e durante o dia sempre que for preciso. Enumeram-se, de seguida, os materiais que utilizados nessas rotinas, bem como procedimentos.

Materiais necessários:

- Luvas;
- Manípulas (descartáveis ou de pano);
- Gel de banho;
- Creme;
- Perfume ou spray;
- 2 tolhas de rosto e de corpo;
- Bacias com água;
- Roupa limpa para o utente.

Banho no leito:

- Juntar todo o material que é preciso;
- Colocar a roupa limpa numa cadeira por ordem pela qual irá ser utilizada;
- Preparar duas bacias com água morna;

- Já com as luvas postas, posicionamos o utente em decúbito dorsal;
- Utilizando uma manápula com sabão, lavar a cara, as orelhas, o pescoço e os membros superiores as axilas, a região infra mamária e os membros inferiores;
- Com uma toalha secar bem;
- Posicionar o utente em decúbito lateral direito ou esquerdo e lavar a região posterior do corpo, a nuca, as costas, as nádegas, a região perineal;
- Aplicar o creme;
- Vestir o utente;
- Posicionar o utente para transferi-lo para o cadeirão;
- Realizar os últimos detalhes como penteia-lhos, colocar um cheiro;
- Arrumar e limpar o meio envolvente;
- Lavar as mãos.

Banho no chuveiro:

O utente pode ir andando até à casa de banho ou levamo-lo em cadeira de banho (figura 7). Durante o banho pode permanecer na cadeira de banho ou apoiado em barras laterais de segurança.

- Manter as portas e janelas fechadas para evitar correntes de ar que possam deixá-los com frio;
- Reunir todos os materiais necessários como gel de banho, toalhas, manápulas;
- Posicionar o utente sentado na cadeira dentro da casa de banho em um local próximo ao chuveiro;
- Testar a temperatura da água antes de começar;
- Lavar todas as áreas do corpo e enxaguar bem;
- Limpar bem o utente e vesti-la.



Figura 9- Cadeira de banho

Fonte- própria

b) Alimentação

A alimentação é feita na copa para os utentes que precisam de mais acompanhamento e supervisão e no refeitório para os utentes independentes. Acompanhei e transportei os utentes para a copa, ajudando na alimentação dos mesmos. A alimentação era dividida em três, uma vez que há quem coma geral, picada e para quem tem mais dificuldade na deglutição e risco de engasgamento era dado sopa passada. Para os utentes mais dependentes que não conseguiam comer tinha de os dar a boca, pois tinham pouca mobilidade e outras só incentivar a comer e beber água.

c) Limpeza da copa

A limpeza da copa é feita todos os dias após cada refeição, desinfetando as cadeiras, mesas armários e o chão, com produtos apropriados, de modo a permitir um ambiente higiénico para os utentes. Depois de cada limpeza é posta a mesa para a próxima refeição (figura 8). Toda a segunda-feira é feita uma limpeza a fundo da copa.



Figura 9- Copa e/ou refeitório da unidade 05/06

Fonte- Própria

d) Fazer camas

As camas eram feitas todos os dias depois do pequeno-almoço, por volta das 10 horas. Os lençóis eram mudados de 15 em 15 dias, seriam antes caso se justificasse.

e) Arrumação da roupa

A roupa do utente vem da lavandaria toda preparada (lavada e passada). O nosso trabalho como colaboradora é arrumar cada roupa do utente no seu respetivo armário, uma vez que no momento da admissão do utente na instituição é feito um registo a qual é atribuído um número, e é esse número que será marcado em todos os seus pertences como as roupas, os sapatos, pentes, fraldas e assim sabe que essa peça de roupa de número 925 pertence a Maria Fátima por exemplo. A imagem abaixo é o exemplo de uma peça de roupa marcada.



Figura 10- Roupa marcada com o número de admissão de um utente

Fonte- própria

f) Deitar o utente

Uma das técnicas de manipulação do idoso é deitar o idoso e é muitas das vezes a hora mais esperada pelos utentes, devido às dores e ao desconforto que sentem frequentemente por estarem muito tempo sentadas. Deste modo, é necessário entender que a forma como se deita o utente é bastante significativa, pois é a forma como ele(a) irá passar a noite.

Depois de preparado, é de extrema importância analisar se as condições de segurança do utente estão asseguradas, se o utente está bem posicionado, se tem a campainha e a luz ao seu alcance e o mais importante de tudo, se tem as grades de segurança elevadas para que não corra perigo de queda durante a noite. Após o deitar, existem horas definidas para fazer rondas e, no caso dos utentes dependentes, mudar o posicionamento para evitar o aparecimento de úlceras de pressão. Os utentes da unidade 05 (mais dependentes), algumas são colocados na cama entre as 16 as 17 horas para descansarem, e outras são postas só os pijamas e continuam de sala de estar, depois do jantar são postas na cama.

g) Cuidados pessoais

Ao cuidar da imagem dos utentes, o profissional de gerontologia está a contribuir para o aumento da sua autoestima e o bem-estar. Como mostra as figuras 12, auxiliava os utentes nos cuidados estéticos e de beleza (cuidados com as unhas, penteados, massagens) com o intuito de não só, aumentar a sua autoestima, mas também para que possam desfrutar de uma boa aparência sentindo mais confiante para retomar as atividades de lazer e de convívio social, ou seja, a sua reintegração na sociedade que o rodeia.



Figura 11- Cuidados das unhas corte e pintura

Fonte- própria

“A qualidade de vida é a percepção subjetiva de satisfação ou felicidade com a vida em domínios que são importantes para si”. (Ribeiro; 2007:101).

h) Transferência e posicionamentos do utente

Este tema foi um dos temas abordados na Unidade Curricular de Promoção da Mobilidade onde foram abordadas as técnicas mais convenientes para a transferência de idosos e seus procedimentos. No ambiente de estágio tive a oportunidade de aplicar essas técnicas diariamente.

As transferências e posicionamentos de um utente com mobilidade reduzida, é uma tarefa que deve ser feito de preferência entre dois colaboradores, para que o utente sinta mais confortável e segura e mesmo para as próprias colaboradoras evitar danos físicos como dores, mau jeito e até mesmo prevenir uma queda. A forma como se pega no idoso é decisiva para que a transferência seja bem-sucedida, não deve ser feita de forma rápida, mas sim de forma que não se sinta impacto físico nesta transição. Antes de iniciar a transferência é necessário verificar as condições de segurança, por, no entanto a técnica segura de uma transferência do leito para cadeira de roda são:

- A cadeira deve estar a uma distância adequada para permitir a participação e a segurança do idoso. Quanto mais forte o idoso for maior deve ser a distância;
- Remover o braço da cadeira de rodas do lado da cama;
- Remover ou afastar os pedais da cadeira de rodas;
- Baixar o mais possível a cama.
- Baixar as grades laterais da cama e voltar o idoso lateralmente com os joelhos fletidos;
- Verificar se a cadeira e a cama estão bem travadas;
- Elevar a cabeceira da cama até posição mais alta ou sentar o utente;
- Deve ser usado como auxiliar a própria roupa do utente ou um resguardo que é colocado por baixo do mesmo.

Após os utentes estarem na cama é feita duas rondas uma antes do jantar e a outra depois e durante a noite e a realização dos posicionamentos devem ser feitos frequentemente.

Nas rondas devemos levar o carrinho com manábulas, toalhas, cremes como Halibute e um saco de lixo, o objetivo principal é mudar o utente de posicionamento, verificar o estado da fralda se esta limpa ou não, e atender as necessidades dos doentes no momento caso a tenham. Tudo isto é feito de modo a terem uma boa noite de sono e evitar o surgimento de úlceras de pressão, lembrando que todo esse processo deve ser realizado por duas colaboradores, de modo a evitar danos.

Os tipos de posicionamento mais utilizados, com os utentes da CSBM, foram:

- I. **Decúbito dorsal**- O idoso deve ser colocado de costas, com as pernas estendidas ou ligeiramente fletidas para provocar o relaxamento dos músculos abdominais. Os braços podem estar estendidos ao longo do tronco ou ligeiramente fletidos sobre o abdómen.

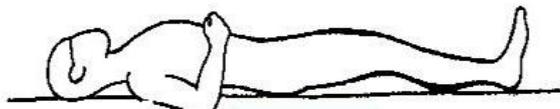


Figura 12- Decúbito dorsal

Fonte- telemedicinamorsch.com.br.

- II. **Decúbito semi-dorsal** - O idoso fica deitado em dorsal, pernas estendidas e braços ligeiramente fletidos, de seguida devem ser colocadas as almofadas do lado que se pretende aliviar a pressão.

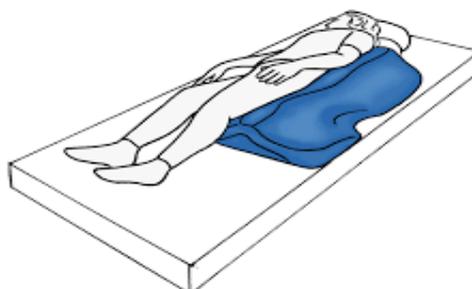


Figura 13- Decúbito semi-dorsal

Fonte: <https://posicionamentos-decubito-semi-dorsal-12971>

III. Decúbito lateral - O idoso fica deitado com o lado direito/esquerdo para baixo, pernas ligeiramente fletidas e braços para frente ligeiramente fletidos.

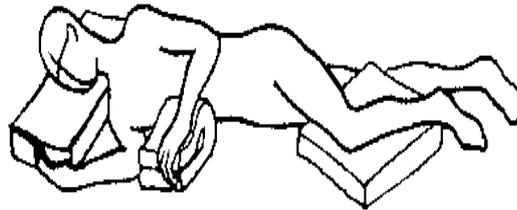


Figura 14- Posição do decúbito lateral;

Fonte- <https://posicionamentos-decubito-lateral-12971>

IV. Decúbito de Fowler– esse tipo de posicionamento usamos para os utentes quando comem na cama. O idoso fica em decúbito dorsal, semi- sentado ou sentado, onde os braços podem ficar estendidos ao lado do tronco, cabeceira da cama a 40ª e os membros inferiores podem permanecer retos e estendidos sobre a cama ou levemente elevados.

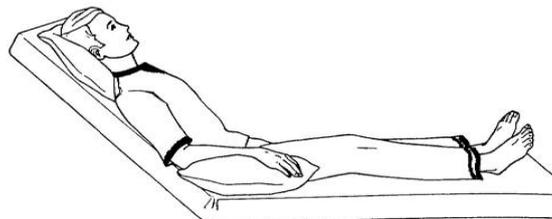


Figura 15- Decúbito de Fowler

Fonte - <https://posicionamentos-decubito-de-Fowler-12971>

3.3.2- Atividades desenvolvidas na área da enfermagem

As atividades desenvolvidas foram muito diversificadas. Descrevem-se algumas delas:

a) Administração dos medicamentos

A administração do medicamento é da responsabilidade dos enfermeiros que encontram na unidade. Durante o pequeno-almoço, o almoço, no jantar e por vezes ao deitar o enfermeiro leva para o refeitório uma bandeja com a medicação num copo com o nome do utente, a quem a medicação era destinada.

Na ausência dos enfermeiros é entregue a um auxiliar a responsabilidade da administração da medicação previamente preparada pela equipa de enfermagem. Trata-se de uma função de enorme responsabilidade, sendo que tem de se ter cuidado para não administrar a medicação errada.

b) Alimentação por Sonda Naso Gástrica (SNG)

Sempre que por impossibilidade de capacidade do utente em ingerir por ele próprio a alimentação, é necessário que seja inserido no utente uma SNG, que através de um tubo inserido no nariz e que vai até ao estômago e de uma seringa encaminha a alimentação até ao estômago do utente como mostra a figura.

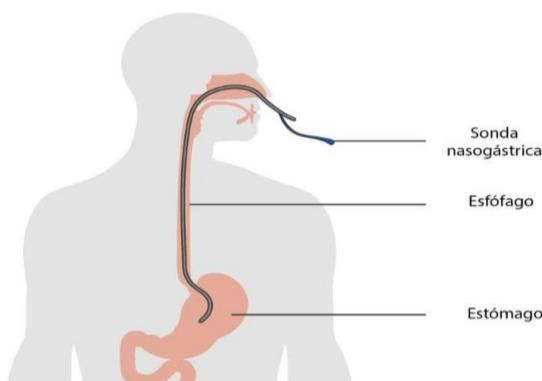


Figura 16- Introdução da SNG

Fonte: souenfermagem.com.br.

Por ser uma técnica de grande sensibilidade é importante salientar que esta administração nunca foi realizada pelos estagiários de gerontologia, apenas assistiam a este procedimento de modo a ganhar maior conhecimento prático do mesmo.

A administração e a preparação da alimentação com sonda devem ser de extrema responsabilidade e não deve colocar em perigo a utente em questão. É importante ter em conta a consistência do alimento, que deve ser totalmente líquida e sem qualquer vestígio mais espesso, antes de administrar é necessário conferir que a preparação não estar a uma temperatura muito elevada ou baixa demais que possa criar irritação ao utente. Como estagiário tive a oportunidade de assistir e auxiliar na colocação das SNG, sendo muitas vezes a alimentação preparada por mim.

Para alimentar corretamente, uma pessoa com SNG, é importante ter os seguintes materiais:

- 1 seringa que de alimentação deve ser lavada após cada utilização, devendo ser trocada pelo menos, de 2 em 2 semanas por uma nova.
- 1 copo de água;
- 1 guardanapos (opcional).

c) Tratamento de Úlceras por Pressão (UPP)

Uma úlcera por pressão é uma lesão localizada na pele ou nos tecidos subjacentes que ocorre quando há uma diminuição da circulação sanguínea provocada pela pressão aplicada a uma área específica. Os idosos por estarem muito tempo na mesma posição com pouca mobilidade, a probabilidade do desenvolvimento de UPP é grande, lembrando que os idosos têm geralmente uma pele seca e frágil.

Por ser uma das responsabilidades dos enfermeiros, como estagiária auxiliei no tratamento de algumas úlceras dos utentes da unidade, tomando sempre medidas para prevenir as úlceras de pressão. Medidas como:

- Manter a pele bem limpa e seca depois de um banho;
- Aplicar creme hidratante na pele e massajar;

- Quando mobilizar o utente, deve-se levantá-lo e nunca o arrastar na cama (a fricção causa lesões na pele);
- Mudar o utente de posição de 2/2h;
- Usar almofadas para aliviar a pressão do corpo;
- Os pacientes com incontinência devem receber cuidados rigorosos quanto à higiene, (à troca da fralda e à troca da roupa de cama devem ser contantes).

Como representa a figura 16 a seta vermelha indica os locais comuns onde surgem úlceras de pressão em posição de decúbito dorsal, decúbito lateral e decúbito ventral.

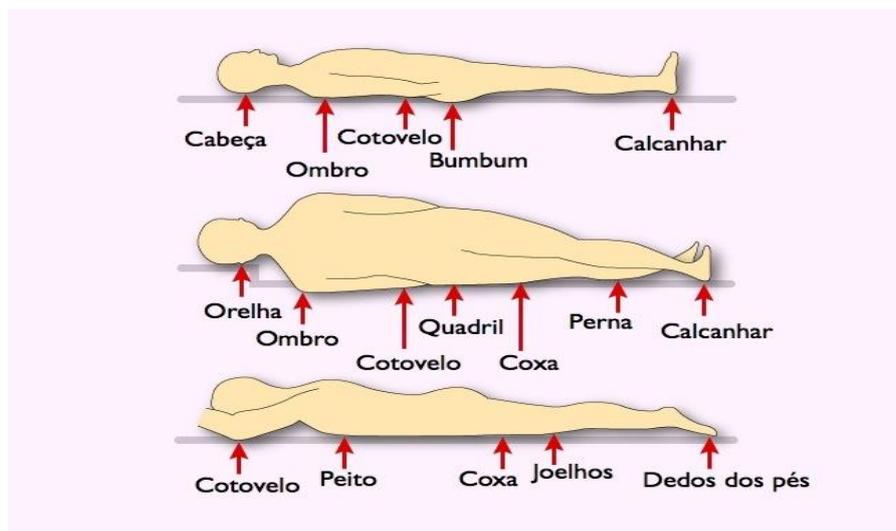


Figura 17- Locais comuns UPP em posição

Fonte: mobraz.com.br.

3.3.3- Atividades de reabilitação cognitivas e sensórias

A CSBM tem vários programas como projeto de intervenção para as pessoas idosas. A casa tem 3 atelier onde promovem dinâmicas e técnicas reabilitadoras, atividades pedagógicas, culturais e ludoterapias, com o objetivo de trabalhar e desenvolver as áreas sãs da pessoa com doença mental, impedindo, dentro do possível, processos patológicos de degradação. Como estagiária tive um período de 420 horas a trabalhar com a animadora sociocultural Florencia uma das responsáveis do programa “**Dar +Vida**” no atelier 3 que se destina aos utentes da área da psicogeriatría e geronto-psiquitria.

O nosso objetivo foi promover atividades lúdicas, recreativas que estimulam as capacidades cognitivas, funcionais e sensoriais dos nossos idosos, fazendo com que participem nas atividades, manter-lhos ocupados a fazer alguma coisa que desenvolve ou mantem um pouco das suas capacidades no geral.

Os utentes foram devidos em 3 grupos os mais autónomos, os semiautónomos e os dependentes e as atividades eram ajustadas e feitas de modo em que podiam participar. Descrevo, de seguida, as atividades desenvolvidas.

a) Jogo de derrubar lata

Objetivos:

- Desenvolver o equilíbrio;
- Desenvolver atenção e coordenação motora;
- Realizar o movimento de arremesso;
- Promover a perceção de distância;
- Proporcionar um ambiente lúdico.

Materiais:

- Latas de café e cacau reciclados;
- Bola de lã.

Operacionalização:

Com os utentes sentados em semicírculos e com as latas montadas uma encima da outra formando uma pirâmide, o utente com a bola (não deve ser pesada) na mão tem de tentar derrubar a pirâmide o máximo de latas que encontra na sua frente.

Observação:

Esta atividade (figura 17), proporcionou um momento lúdico havendo competições entre eles, ou seja, quem conseguia derrubar mais latas. Tiveram pouca dificuldade em derrubar as latas, mas sempre na segunda ou terceira jogada.



Figura 18- Derrubar lata

Fonte – própria

b) Jogo com bolinha

Objetivos:

- Trabalhar a movimentação do pulso e coordenação motora.

Materiais:

- Bola pin pong.

Operacionalização:

É um jogo simples onde foi utilizada várias bolas de pin pong para fazer movimentos como circular o pulso, passar a bola de uma mão para outra.

c) Jogo da movimentação da bola

Objetivos:

- Trabalhar a coordenação motora do corpo;
- Trabalhar a concentração.

Materiais:

- Bola grande.

Operacionalização:

Os utentes sentados deviam assegurar bem a bola com os braços esticados para frente passar para o colega do lado sem deixar cair a bola.

Observação:

Algumas conseguiram fazer a atividade sem problema e outras não. As que não tiveram dificuldade em assegurar a bola por ela ser grande demais e outras por estarem sem grande vontade de fazer a atividade

d) Jogo da semelhança:

Objetivos:

- Trabalhar as capacidades cognitivas do idoso.

Materiais:

- 2 imagens iguais (uma recortada outra inteira);
- Mesa ou cadeira.

Operacionalização:

Com duas imagens iguais uma recortada em pedaços e a outra inteira do lado, o utente tenta formar a imagem novamente juntado todas as peças como mostra a figura 19.

Observação:

A atividade correu perfeitamente, todos conseguiram realizar a atividade sem grandes dificuldades. Observei que o fato da imagem ser uma luvinha toda colorida chamo muito à atenção destes idosos.



Figura 19- jogo da semelhança

Fonte- Própria

e) Jogo com semente

Objetivo:

- Trabalhar a concentração;
- Trabalhar a paciência.

Materiais:

- Imagens para pintar imprimidas (tamanho grande);
- Feijões;
- Mesa ou cadeiras

Operacionalização:

Numa mesa, ou cadeira, o idoso deve contornar a imagem com os feijões, isto é, o idoso tem de colocar os feijões encima das linhas ou traços até completar o desenho (figura 20).

Observação:

Alguns dos utentes não tiveram grande dificuldade em realizar a tarefa. As dificuldades estavam associadas ao fato de os feijões escorregarem, pois enquanto tentavam colocar os feijões, havia sempre feijões que saíam das linhas e o idoso perdia a paciência para continuar.



Figura 20- Jogo com a semente

Fonte: Própria

f) Jogo do loto

Objetivos:

- Trabalhar a capacidade cognitiva e funcional do utente;

Materiais:

- Cartões numerados;
- Pedras em plástico numeradas;

Operacionalização:

O objetivo é colocar cada pedra no sítio correspondente (cartão), em menor tempo.



Figura 21- Jogo do loto

Fonte- Própria

j) **Jogo do alimento**

Objetivo:

- Trabalhar as capacidades cognitivas e sensórias;

Materiais:

- Caixa com frutas e legumes artificiais (plástico).

Operacionalização:

Utilizamos duas caixas, uma com frutas e outra com legumes (figura 22) e fazíamos perguntas. Algumas das questões que colocamos:

- “Indica o nome desse alimento”
- “Como podemos utilizá-la?”
- “Qual delas é tua favorita?”
- “Qual é a cor?”
- “Já cultivou alguns desses alimentos?”
- “Qual é fruta, qual é legume?”
- “Descreve o sabor desse alimento.”
- “Podemos comer esse alimento cru ou cozido?”

Observação:

Essa atividade foi bastante interessante e importante para eles. Através das perguntas que fazíamos eles davam uma resposta bem animada e tinham o prazer de responder. Por exemplo, ao perguntar “diga-me alguma receita para fazer em minha casa na qual posso utilizar alguns desses alimentos”, era uma alegria ao passar a receita. Pelo fato de tentar lembrar a receita e de quais alimentos gostavam mais, qual é a cor, e outras situações, contribui muito para o combate contra o esquecimento.



Figura 22- Jogo do alimento

Fonte – Própria

k) Jogo da formação de palavras e frases:

Objetivos:

- Trabalhar as capacidades cognitivas;

Materiais:

- Letras recortadas;
- Cartão com frases;

Operacionalização:

O objetivo é o utente formar palavras com letras espalhadas na mesa e formar frases com as palavras. Exemplifico a do cartão e no final ler a frase inteira (figura 23).

Observação:

Esse exercício correu bem num grupo de 10 utentes, contudo 3 tiveram grandes dificuldades. Os restantes não tiveram dificuldades nem em formar palavras letra por letra, nem frases.



Figura 23- Exercícios da formação das palavras

Fonte- Própria

g) Jogo da argola:

Objetivos:

- Trabalhar as capacidades cognitivas;
- Trabalhar as capacidades físicas.

Materiais:

- 1 argola grande;
- 10 argolinhas;

Operacionalização:

Colocar a argola maior a uma distância razoável do utente com o objetivo de jogar o máximo de argolinhas para dentro do maior, como mostra a figura 24.

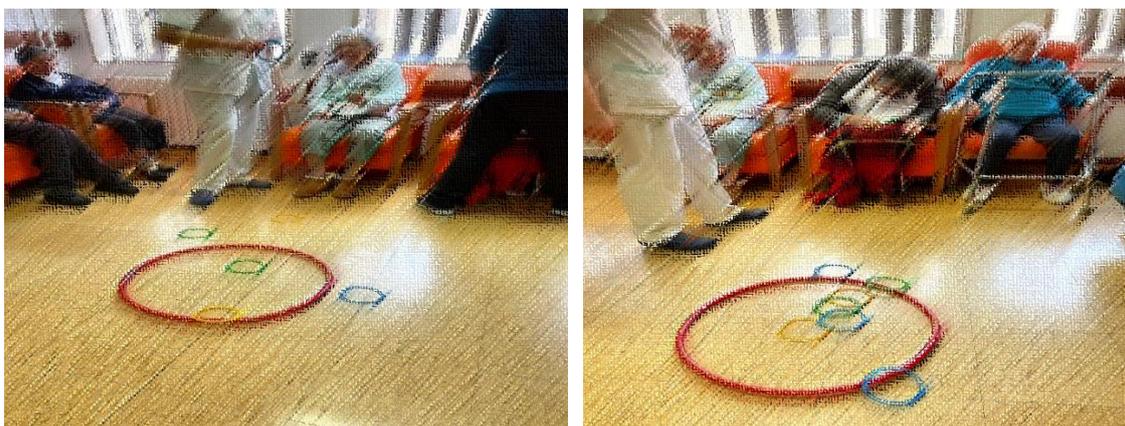


Figura 24- Jogo da argola

Fonte- Própria

Observação:

O exercício foi bastante lúdico e a maioria dos utentes conseguiram jogar e fazer um bom ponto. A dificuldade que observei, foi haver algumas queixas sobre estar longe, não terem força no braço ou não terem pontaria, mas nada que uma motivação da nossa parte não resolvesse.

h) Quadro dos digitais

Objetivos:

- Proporcionar momentos marcantes e lúdicos;
- Registrar os digitais dos utentes num quadro.

Materiais:

- Aquarela;

Operacionalização:

A atividade decorreu de forma livre, os utentes tinham que usar a sua imaginação e criatividade para criar alguma forma com o barro.

Observação:

A figura 26 mostra o resultado da atividade realizada, fiquei surpreendida com a imaginação destes utentes, pois todos conseguiram apresentar um objeto feito durante a atividade.



Figura 26- Esculturas de barro

Fonte - Própria

3.3.4- Atividades socioculturais

a) Comemoração do dia de São Bento Menni

No dia 25 de abril a CSBM comemorou, com muita alegria, o dia de São Bento Menni e o aniversário da Casa De Saúde da Guarda. No período da manhã houve uma celebração eucarística precedida na capela da instituição (figura 27), e como estagiária tive o prazer de acompanhar alguns utentes da nossa unidade (05 e 06) até a capela. De seguida cada unidade de 01 a 07 fizeram um almoço de confraternização nos respetivos refeitórios (figura 28). Para dar continuidade ao ambiente festivo, houve uma tarde criativa no auditório da instituição onde foi de responsabilidade do serviço de ocupação que contou

com o apoio de todos os colaboradores das diversas unidades de internamento e de alguns utentes que não pouparam esforços, e criatividade surpreendendo todos.



Figura 27- Celebração da Eucaristia

Fonte: Própria

A missão para cada unidade foi apresentar algo desde dança, canção, teatro, poemas entre outros que possa relatar ou nos fazer lembrar sobre a vida do São Bento Menni. A minha unidade 05 e 06 apresentou uma música no ritmo hip-hop. Foi apresentada por 15 colaboradores incluindo 3 estagiárias de enfermagem, e dois a dois cantavam um verso da música.



Figura 28- Almoço de São Bento Menni

Fonte- Própria

A letra foi um poema que a irmã Adelaide nos ofereceu e com um pouco de criatividade transformamo-lo em uma música. A figura 29 mostra alguns elementos da equipa nos momentos antes de entrar no palco para a apresentação.



Figura 29- Elementos do grupo de musica

Fonte:Propria

❖ Decoração do placard

Ainda no espírito de comemoração do aniversário da Casa de Saude Bento Menni da Guarda utilizamos a nossa criatividade como acupadores juntamente com a ajuda dos utentes para montar o placard que fica na recepção da nossa unidade (05 e 06). A ideia foi colar uma imagem do São Bento Menni no centro do placard e de forma circular escrever a frase “Ética em toda a ação”, como mostra a figura 30:



Figura 30- Decoração do placard

Fonte- Propria

c) Mês de Maria- terço

O mês de maio que é conhecido como mês da virgem Maria mãe de Jesus, para os católicos é feito uma tradicional comemoração durante o mês inteiro a reza do terço. Sendo que a CSBM presta serviços pastorais, durante o mês de maio realizaram toda a tarde o terço para os utentes que queiram participar. Durante este período era da minha responsabilidade acompanhar os utentes até o local do terço (figura 31).



Figura 31- Átrio do terço

Fonte- Própria

d) Dia da água

Para comemorar o dia da água, 22 de março um grupo de utentes juntamente com as ocupadores fizemos um desfile em cada sala das unidades, levando cartazes com frases de como poupar agua, cuidados a ter como mostra a figura 32.



Figura 32- Desfile do dia da agua

Fonte – Própria

e) Dia da Congregação Das Irmãs Hospitaleira

No ambito da comemoração dos 141º aniversario da congregação (31 de maio), a CSBM organizou o dia cheio de celebrações de modo a todos relembrar o percurso dos fundadores da congregação e sentirem o ambiente hospitaleiro.

A comemoração deu inicio com a eucaristia na capela da instituição onde levamos os utentes a para participar na missa e deu continuidade depois do almoço no auditório onde houve apresentação dos grupos sobre o tema **Identidade Hospitaleira**.

Todos colaboradores, utentes e irmãs da CSBM uniram para recriar o ambiente hospitaleiro e as apresentações refletiram muito sobre :

- ✓ As origens da congregação;
- ✓ O início da missão hospitaleira-“ o acolhimento da primeira doente e a tomada de hábito”;
- ✓ A expansão da Congregação até os dias de hoje;
- ✓ A presença de Maria na Fundação Da Congregação até a atualidade.

A nossa unidade apresentou uma peça de teatro que reconta/ relembra a “ Fuga na calada da noite”- “ De Granada a Ciempozuelos a aventura começou...” . contamos com participação de 11 elementos (colaboradores, utentes).

Resumo da peça de teatro:

A Congregação das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus foi fundada em Ciempozuelos – Madrid (Espanha) – em 31 de maio de 1881, por São Bento Menni, Sacerdote da Ordem de São João de Deus, juntamente com Maria Josefa Récio e Maria Angústias. Nesses tempos, o tradicional abandono dos doentes e a carência de cuidados de saúde públicos adequados chamava mais a atenção no caso dos doentes mentais, das crianças com deformações ósseas, escrófulas, tuberculose e outros padecimentos, reduzidos à marginalidade e abandonados à própria sorte.

No dia 21 de junho de 1880, Maria Josefa e Maria Angústias, contrariando a vontade dos seus familiares, saem de noite em direção a Ciempozuelos para com S. Bento Menni iniciarem a fundação da Congregação das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus.

Instalaram-se em Ciempozuelos e rapidamente adotaram o lema dado por Bento Menni, que sintetizava o seu desejo de se consagrarem a Deus no serviço aos doentes mentais: “rogar, trabalhar, padecer, sofrer, amar a Deus e calar.”

Foram dias de ensaios, preparativos de cartazes que tinha escrito o lema da instituição “ **Orar, Servir e Amar**” (figura 33), procura de elementos (vestuários, moveis, som) que fazem parte da peça e o fato de cada elemento entregar o melhor de si conseguimos realizar o nosso objetivo que foi dramatizar a vida da Maria Josefa e Maria Angústias

desde a fuga na calada da noite até a criação para até a congregação, e proporcionar um momento lúdico e marcante para todos que encontravam no auditório.



Figura 33- Cartaz para peça do teatro

Fonte- Própria

No final da apresentação todos os elementos do grupo receberam uma lembrança (figura 34) e um troféu do logotipo da congregação (figura 35) para cada unidade como forma de agradecimento da parte da direção. Acredito que foi uma tarde muito enriquecedora e a alegria reinou no coração de cada um.



Figura 34- Logotipo lembrança

Fonte: Própria

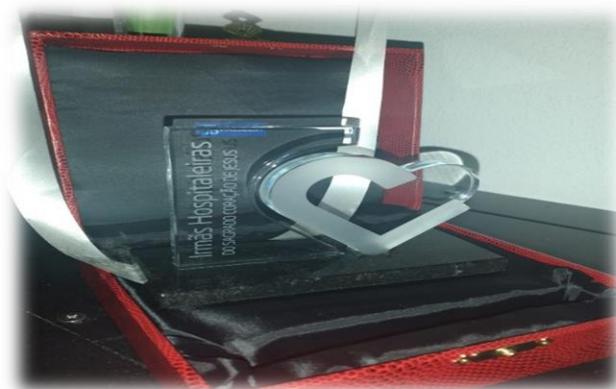


Figura 35- Troféu

Fonte- Própria

f) Arrail Hospitaleiro

Depois de dois anos de confinamento a CSBM retomou ao costume de fazer um arrail hospitaleiro no dia 29 de junho. O evento visa criar um ambiente acolhedor, relaxante e cheio de alegria, direcionado a todos os utentes, colaboradores, voluntarios e irmas da instituição. A comissão de festa organizou um lanche para os utentes e um almoço para os colaboradores onde não faltou a tradicional sardinha e febra na brasa, e por fim para animar a tarde um grupo de animadores realizam e bailaricos ao som das marchas populares, onde participaram alguns utentes e estagiarias.

Reflexão final

Na vida de qualquer jovem estudante a escolha de uma área para iniciar a carreira profissional é de extrema responsabilidade e de grande importância, uma vez que a escolha é um fator decisivo para o futuro e, por isso, é de grande relevância saber escolher e como fazê-lo. Deste modo, o curso técnico superior profissional de Gerontologia foi a minha escolha. Foi uma experiência longa e complexa, que permitiu adquirir novas capacidades, enriquecer o meu conhecimento teórico e físico. Sinto-me muito orgulhosa, não só por ter conseguido alcançar os meus objetivos traçados, com muito êxito, alcançando resultados incríveis e gratificantes, mas também pelo facto de ter superado os meus medos, uma vez que, iniciei o estágio com algum receio sendo a primeira vez a trabalhar diretamente com pessoas idosas e numa instituição direcionadas aos doentes mentais. No início foi um choque encarar aquela realidade em que, muitos de nós fecham os olhos ou não conhecem, contudo surpreendi-me pela positiva com o trabalho desenvolvido e o excelente resultado obtido. Salientando que as unidades curriculares que tive durante os dois anos foram fundamentais para o desempenho no estágio. Ao longo deste estágio curricular fui-me deparando com algumas barreiras que só foram possíveis contornar graças, não só ao meu empenho, como também às bases que adquiri ao longo dos três semestres lecionados.

Em relação à instituição CSBM, instituição na qual tive o prazer de chamar de casa, só tenho a agradecer por serem muito bem estruturados, profissionais e acolhedores. Saliento a forma simpática como me receberam, tanto os colaboradores, como a equipa multidisciplinar. Criei laços com todos (um mais forte que outro), que nos últimos dias do término do estágio foi difícil de lidar. Aos utentes da CSBM, tentei sempre com muita amizade e carinho responder às necessidades de cada um. E o fato de deixaram-me “entrar” nas suas vidas, através de partilhas de histórias, brincadeiras e jogos foi muito gratificante.

Olhando agora para trás e refletindo em todas as horas dedicadas ao estágio, penso o quanto foi bom percorrer este caminho, tendo ultrapassando barreiras, medos e inseguranças, tendo mesmo crescido muito, nestes meses, com a ajuda e ensinamento de pessoas que tanto me fizeram bem para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Por fim deixo uma frase segundo Oliver Holmes (2012): *“O mais importante na vida não é a situação em que nos encontramos, mas a direção para a qual nos movemos...”*

Bibliografia

- Associação alzheimer (2019), *Alzheimer*, consultado em 17/05/2022 no https://www.alz.org/brain_portuguese/09.asp
- Casa de Saúde Bento Menni. *Direitos e deveres dos utentes*, consultado em 02/04/2022 no <https://csbm.irmashospitaleiras.pt/> ;
- Casa de Saúde Bento Menni. *Projeto de intervenção*, consultado em 03/04/2022 no <https://csbm.irmashospitaleiras.pt/> ;
- Casa de Saúde Bento Menni. *Quem somos* consultados em 02/04 de 2022 em <https://csbm.irmashospitaleiras.pt/> ;
- Castro, D.R., (2020). *Insuficiência Renal doença comum nos idosos*, consultado no 16/05/2022 em <https://www.saudebemestar.pt/pt/medicina/nefrologia/insuficiencia-renal/> ;
- Castro, D.R., (2020). *Parkinson doença comum nos idosos*, consultado em 16/05/2022, no <https://www.saudebemestar.pt/pt/medicina/parkinson/dpoc/>;
- Cortez, R. (2020). *Tratamento de Doenças nos idosos*, consultado em 22/05/2022 no <https://enfermagempiaui.com.br/posicoes-para-exames-e-tratamentos/> ;
- Irmãs hospitaleiras. *Quem somos história* consultado em 04/04/2022 no <https://irmashospitaleiras.pt/quem-somos/congregacao/historia> ;
- Jorge, A.; Leuschner, A.; Bárrios, H.; Veríssimo, J.; Almeida, M. C. & Borges, C. V. (2015). *Tudo Muda num Instante- cuidar de nós e dos nossos*. Lisboa: Clube do Autor Editora.
- Nunes; B & Pais; J. (2014). *Doença de Alzheimer*. 2ª edição; Lidel: Lisboa.
- Ortopedia. N (2021). *Osteoporose*, consultado em 22/05/ 2022 na <https://neoortopedia.com/2018/11/01/osteoporose/>
- Paço, T (2019). *Solidão e Isolamento na velhice*, consultado em 16/ 08/2022 na [tese Carlos Paço.pdf](https://www.repositorio.ulb.pt/bitstream/handle/10451/100000/1/Carlos_Paço.pdf)
- Regulamento Interno da Casa De Saúde Bento Menni;
- Ribeiro; O & Paúl; C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lidel: Lisboa
- Tamminga, C. (2020). *Esquizofrenia*, consultado em 22/05/2022 no <https://www.msmanuals.com/ptpt/casa/dist%C3%BArbiosdesa%C3%BAdemental/esquizofrenia-e-transtornos-relacionados/esquizofrenia>
- Zimmermann, G. (2000). *Velhice Aspetos Biopsicossociais*. Artmed Editora.

Anexos

Anexo I- Plano de Estágio

Anexo II- Registo de presenças

Anexo I – Plano de Estágio

1667

	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE TRABALHO</h2> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio</p> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p style="margin: 0;">MODELO GESP.004.05</p> <p style="margin: 0;">Ano Letivo <u>2021 / 2022</u></p>																														
<p style="margin: 0;">Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.</p>																																
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width: 25%;">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="3">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="2"><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>_____</td> <td>Semestre:</td> <td>_____</td> <td> <input type="radio"/> 1.º período <input checked="" type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período </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:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input checked="" type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																												
Tipologia:	<input 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:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input checked="" type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período																												
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES																																
Estudante: <u>Aniana Sofia Correia Moreira</u>		N.º de estudante: <u>1105456</u>																														
Docente orientador(a): <u>Maria Eduarda Pereira</u>																																
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Maria Georgina Pereira Pires Marques</u>																																
2. PLANO DE TRABALHO																																
<p><u>De acordo com o perfil de técnico de Gerontologia, propõe de aplicar os conhecimentos adquiridos durante o percurso académico, durante a realização do estágio, de modo a atingir os seguintes objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>→ Compreender a história (da moti) e objetivos da instituição acolhedora;</u> <u>→ Proporcionar a melhor qualidade de vida e bem-estar dos utentes, através da estimulação sensorial, cognitiva e motora;</u> <u>→ Auxiliar nos procedimentos gerais;</u> <u>→ Promover a autonomia e participação;</u> <u>→ Colaborar nos cuidados prestados aos utentes nomeadamente, mobilização, na higienização e na alimentação;</u> <u>→ Analisar o funcionamento dos vários técnicos da instituição nos cuidados prestados;</u> <u>→ Propor e realizar atividades lúdicas, socio-culturais e trabalhos manuais;</u> 																																
3. ASSINATURAS																																
<p>O(A) Estudante</p> <p><u>3 0 1 0 3 1 2 1 2 1 2</u></p> <p>D D M M A A A A A</p> <p><u>Aniana Moreira</u></p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p><u>1 4 1 0 1 6 1 0 1 2 1 2</u></p> <p>D D M M A A A A A</p> <p><u>[Assinatura]</u></p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p>Instituto de Saúde e Serviços Sociais do Sagrada Família de Teófilo Seco</p> <p><u>3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</u></p> <p>D D M M A A A A A</p> <p>CASA DE SAÚDE BENTO MENNI 6300-575 GUARDA</p> <p><u>[Assinatura e carimbo]</u></p> <p>(assinatura e carimbo)</p>																														

Anexo II- Registo de presenças

POLI TÉCNICO GUARDA	REGISTO DE PRESENÇAS	MODELO			
	Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) <small>(financiados)</small>	EA.083.01			
1. ESTUDANTE					
Nome: <u>Ariana Sofia Correia Moreira</u>					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>1705456</u>					
Curso: <u>Gerontologia</u>					
2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO					
Nome: <u>Maria Georgina Pereira Pires Marques</u>					
Entidade de acolhimento: <u>Casa Saúde Bento Henri</u>					
3. REGISTO DE PRESENÇAS					
MÊS: <u>Março</u> ANO: <u>2022</u>					
<small>Data</small>	<small>N.º de horas/dia</small>	<small>Rubrica do(a) estagiário(a)</small>	<small>Data</small>	<small>N.º de horas/dia</small>	<small>Rubrica do(a) estagiário(a)</small>
<u>09-03-22</u>	<u>8:00</u>	<u>Ariana</u>	<u>26/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>10-03-22</u>	<u>8:00</u>	<u>Ariana</u>	<u>28/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>11/03-22</u>	<u>8:00</u>	<u>Ariana</u>	<u>29/03/22</u>	<u>3h</u>	<u>Ariana</u>
<u>14/03/22</u>	<u>3:00</u>	<u>Ariana</u>	<u>30/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>15/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>31/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>16/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>17/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>18/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>21/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>22/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>23/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>24/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>25/03/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)					
Data: <u>10/04/2022</u>		Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus NIF 500989001 CASA DE SAÚDE BENTO MENNI <small>(assinatura)</small> <u>600-575 GUARDA</u>			

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

Desenvolvido por: **CENTRO 2020**  

1. ESTUDANTE

Nome: Ariana Sofia Correia Moreira
 Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1705456
 Curso: Gerontologia

2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome: Maria Georgina Pereira Pinus Marques
 Entidade de acolhimento: Casa Saúde Bento Menno

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Abril ANO: 2022

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>1/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>21/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>04/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>22/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>05/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>25/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>06/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>26/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>07/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>27/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>08/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>28/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>09/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>29/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>14/04/22</u>	<u>10h</u>	<u>Ariana</u>	<u>30/04/22</u>	<u>10h</u>	<u>Ariana</u>
<u>15/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>16/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>18/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>19/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>20/04/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			

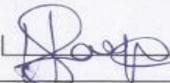
4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 2/05/2022
 Instituto das Irmãs Hospitalares de
 O (A) Supervisor(a)/Tutor(a) Jesus
 NIF 500989001
 CASA DE SAÚDE BENTO MENNI
 6300-575 GUARDA
 (as iniciais e o apelido)

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

Confirmado por:



POLI TÉCNICO GUARDA	REGISTO DE PRESENÇAS Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) (financiados)	MODELO EA.083.01																																																																																			
1. ESTUDANTE																																																																																					
Nome: <u>Ariana Sofia Correia Moreira</u>																																																																																					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>4705456</u>																																																																																					
Curso: <u>Gerontologia</u>																																																																																					
2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO																																																																																					
Nome: <u>Maria Georgina</u>																																																																																					
Entidade de acolhimento: <u>Casa Saúde Bento Meni</u>																																																																																					
3. REGISTO DE PRESENÇAS																																																																																					
MÊS: <u>Maio</u> ANO: _____																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do(a) estagiário(a)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td><u>02/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>03/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>04/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>05/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>06/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>07/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>09/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>10/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>11/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>12/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>13/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>16/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>17/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	<u>02/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>03/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>04/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>05/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>06/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>07/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>09/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>10/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>11/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>12/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>13/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>16/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>17/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do(a) estagiário(a)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td><u>18/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>19/05/22</u></td><td><u>3h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>20/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>21/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>23/05/22</u></td><td><u>3h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>24/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>25/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>26/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>27/05/22</u></td><td><u>8h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>30/05/22</u></td><td><u>10h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td><u>31/05/22</u></td><td><u>10h</u></td><td><u>Ariana</u></td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	<u>18/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>19/05/22</u>	<u>3h</u>	<u>Ariana</u>	<u>20/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>21/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>23/05/22</u>	<u>3h</u>	<u>Ariana</u>	<u>24/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>25/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>26/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>27/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>30/05/22</u>	<u>10h</u>	<u>Ariana</u>	<u>31/05/22</u>	<u>10h</u>	<u>Ariana</u>	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)																																																																																			
<u>02/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>03/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>04/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>05/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>06/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>07/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>09/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>10/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>11/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>12/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>13/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>16/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>17/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)																																																																																			
<u>18/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>19/05/22</u>	<u>3h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>20/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>21/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>23/05/22</u>	<u>3h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>24/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>25/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>26/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>27/05/22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>30/05/22</u>	<u>10h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
<u>31/05/22</u>	<u>10h</u>	<u>Ariana</u>																																																																																			
_____	_____	_____																																																																																			
_____	_____	_____																																																																																			
4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)																																																																																					
Data: <u>10/06/2022</u>	O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):  Instituto das Irmãs Hospitalares d' Sagrado Coração de Jesus NIF 500989001 CASA DE SAÚDE BENTO MENI (assinatura e carimbo)																																																																																				

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



POLI TÉCNICO GUARDA	REGISTO DE PRESENCAS		MODELO		
	Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) (financiados)		EA.083.01		
1. ESTUDANTE					
Nome: <u>Ariana Sofia Correia Moreira</u>					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>1705456</u>					
Curso: <u>Gerontologia</u>					
2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO					
Nome: <u>Maria Georgina Pereira Pires Marques</u>					
Entidade de acolhimento: <u>Casa de Saúde Bento Menini</u>					
3. REGISTO DE PRESENCAS					
MÊS: <u>Junho</u>		ANO: <u>2022</u>			
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>01-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>20-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>02-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>21-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>03-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>22-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>06-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>23-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>07-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>24-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>08-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>25-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>09-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>27-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>10-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>28-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>13-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>29-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>14-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>	<u>30-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>
<u>15-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>16-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
<u>17-06-22</u>	<u>8h</u>	<u>Ariana</u>			
4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)					
Data: <u>03/07/2022</u>		O(A) Supervisor(a) Tutor(a) <u>[Assinatura]</u> Instituto das Irmãs Hospitalteiras do Sagrado Coração de Jesus NIF 500989001 CASA DE SAÚDE BENTO MENINI (assinatura e rubrica) <u>575 GUARDA</u>			

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

Colaborado por:



1. ESTUDANTE

Nome: Ariana Sofia Correia Moura
 Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1705456
 Curso: Gerontologia

2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome: Maria Georgina Pereira Pires Marques
 Entidade de acolhimento: Casa de Saúde Bento Menini

3. REGISTO DE PRESENCAS

MÊS: Julho ANO: 2022

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>01/07</u>	<u>8</u>	<u>Ariana</u>			
<u>04/07</u>	<u>6h40</u>	<u>Ariana</u>			
<u>05/07</u>	<u>6h40</u>	<u>Ariana</u>			
<u>06/07</u>	<u>6h40</u>	<u>Ariana</u>			
<u>07/07</u>	<u>6h40</u>	<u>Ariana</u>			
<u>08/07</u>	<u>8h00</u>	<u>Ariana</u>			
<u>12/07</u>	<u>8h00</u>	<u>Ariana</u>			
<u>13/07</u>	<u>8h00</u>	<u>Ariana</u>			
<u>14/07</u>	<u>8h00</u>	<u>Ariana</u>			
<u>15/07</u>	<u>8h00</u>	<u>Ariana</u>			

4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 16/07/2022
 O(A) Supervisor(a) Tutor(a): Maria Georgina Pereira Pires Marques
 Hospital de Santa Maria, Hospitais do Sagrado Coração de Jesus
 NIF 500989001
 CASA DE SAÚDE BENTO MENINI
 (assinatura e rubrica) 5377-575 GUARDA

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