

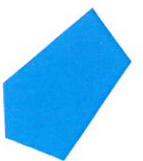
Relatório de Estágio

Érica dos Santos Machado

Curso Técnico Superior Profissional em
Gerontologia

jul 2023

**GUARDA
POLI
TÉCNICO**



POLI TÉCNICO GUARDA

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

Relatório de Estágio

Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Érica Machado
Julho | 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

**Escola Superior de Educação, Comunicação e
Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda



**Relatório de Estágio do Curso Técnico Superior Profissional
de Gerontologia**

Érica dos Santos Machado
Guarda, julho de 2023

Ficha de Identificação

Nome: Érica dos Santos Machado

Número de aluno: 1706793

Estabelecimento de Ensino: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Curso: Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Docente orientador: Professora Dra. Maria Eduarda R. Roque da Cunha Ferreira

Tutor da Instituição: Dra. Enfermeira Chefe Maria Georgina Pereira Pires Marques

Habilitações literárias: Licenciatura de Enfermagem

Instituição de estágio: Casa de Saúde Bento Menni

Website da entidade: <http://www.irmashospitaleiras.pt>

Email da entidade: csbm@irmashospitaleiras.pt

Localização da instituição de estágio: Rua José dos Santos 6300-575 Guarda

Total de horas: 750 horas

Data de início do estágio curricular: 13 de fevereiro de 2023

Data de termino do estágio curricular: 23 de junho de 2023

Agradecimentos

É com muito prazer que expresso, um enorme agradecimento ao Instituto Politécnico da Guarda por todo o apoio prestado nesta minha etapa de formação académica, que é uma das mais importantes experiências de vida. Agradeço por me ter proporcionado a oportunidade de desenvolver importantes aprendizagens para o meu percurso não só académico, mas também de vida.

Seguidamente, queria também agradecer a todos os docentes, em especial aos da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, realçando a minha orientadora, professora Maria Eduarda Ferreira, por todo o apoio prestado na realização deste trabalho e pela disponibilidade e interesse em me ajudar.

Agradeço à Casa de Saúde Bento Menni, por me ter acolhido da melhor forma, bem como à equipa de auxiliares da unidade 05/06 e de enfermeiros por me terem ensinado e orientado a nível dos cuidados de saúde, nomeadamente em como atuar em diferentes situações. Agradeço também à excelente equipa de Reabilitação Socio Ocupacional, por terem partilhado o seu conhecimento acerca da animação de idosos para tornar as vidas destes idosos mais ativas. Agradeço, igualmente, a todos os membros da direção que me ofereceram as melhores condições para a realização desta atividade, bem como os conhecimentos que me proporcionaram.

Gratulo, com muito carinho, à minha família que sempre me apoiou e que contribuiu para a realização e conclusão deste percurso.

Os meus últimos, mas não menos importantes agradecimentos, vão para os meus colegas de curso que sempre me ajudaram das mais variadas formas e ensinaram a ultrapassar os momentos mais difíceis e importantes nesta fase.

A todos o meu mais genuíno obrigada!

Resumo

O estágio é um dos mais importantes momentos do percurso académico pois neste podemos pôr em prática os conhecimentos teóricos aprendidos nas diferentes unidades curriculares do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia. O estágio foi realizado na casa de saúde Bento Menni na Guarda, decorrendo assim no período compreendido entre dia 13 de fevereiro e dia 23 de junho, num total de 750 horas.

Durante a estadia na Instituição de estágio foram realizadas múltiplas tarefas, desde o acompanhamento nas diferentes atividades de rotina diária, como por exemplo a administração de alimentação, medicação, higienização dos utentes, ajuda com a locomoção e transferências de idosos, entre outras, e, igualmente, o apoio aos cuidados prestados na área de saúde. Na dimensão da reabilitação sócio-ocupacional foram realizadas atividades físicas, psíquicas e sociais que auxiliam no envelhecimento ativo, bem como diversas atividades nas salas ocupacionais denominadas por “*Dar+Vida*” e “*Reviver*”.

Todas estas atividades, sendo elas atividades de vida diária ou de reabilitação, são fundamentais e, conseqüentemente, uma mais-valia para as utentes desta casa de saúde Bento Menni, uma vez que ajudam na sua recuperação e lhes proporciona uma melhor qualidade de vida.

Palavra-chave: Estágio; Gerontologia; Casa de Saúde Bento Menni; Reabilitação Sócio-ocupacional; Rotina Diária; Envelhecimento Ativo.

Índice Geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	VI
Lista de Acrónimos e Siglas	VII
Introdução	1
Capítulo I-Casa de Saúde Bento Menni	2
1.1 Enquadramento territorial	3
1.2 Casa de Saúde Bento Menni	4
1.2.1 Identificação das unidades de cuidados	5
1.2.2 Missão, visão e valores da instituição	6
1.2.3 Programas de Reabilitação Sócio Ocupacional	7
1.2.4 Doenças mais comuns na Instituição	8
Capítulo II- Enquadramento Teórico.....	9
2.1 Envelhecimento	10
2.2 Envelhecimento ativo	11
2.2.1 Qualidade de vida e saúde	12
2.3 O técnico Superior Profissional de Gerontologia	12
2.4- Animação de idosos	14
2.5 Respostas sociais da terceira idade	14
Capítulo III- Estágio Curricular- Atividades Desenvolvidas	17

3.1	Objetivos do estágio.....	18
3.2	Caracterização do público-alvo	19
3.3	Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio	20
3.3.1	Rotinas Diárias	20
3.3.2	Atividades lúdicas com as utentes.....	22
	Reflexão final	34
	Bibliografia.....	35
	Anexos.....	37

Índice de Figuras

Figura 1- Índice de envelhecimento ativo segundo os censos de 2021	3
Figura 2- Guarda	3
Figura 3- Bento Menni	4
Figura 4- Realização de camas	20
Figura 5- Auxílio na alimentação	21
Figura 6- Auxílio nos posicionamentos.....	21
Figura 7- Preparação das prendas.....	22
Figura 8- Bolo de Aniversário.....	22
Figura 9- Atividades dos aniversários	22
Figura 10- Atividade física com as utentes	23
Figura 11- Caminhada com as utentes.....	24
Figura 12- Missa do mês de maio.....	24
Figura 13- Festa do Dia da Criança	25
Figura 14- Jogo da Forca.....	26
Figura 15- Atividade Sensorial.....	28
Figura 16- Cartazes do Dia da Água	28
Figura 17- Atividades do Dia da Primavera	29
Figura 18- Cartões de Páscoa	29
Figura 19- Pintura de ovos	30
Figura 20- Cesta de Ovos	30
Figura 21- Realização de animais para um projeto da Camara Municipal.....	31
Figura 22- Realização de um poema para o Dia do Ambiente.....	31
Figura 23- Pinturas realizadas pelas utentes.....	32
Figura 24- Tricot	33

Lista de Acrónimos e Siglas

CSBM-Casa de Saúde Bento Menni

IHSCJ- Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus

OMS- Organização Mundial de Saúde

Introdução

O curso de gerontologia proporciona aquisição de conhecimentos e competências para contribuir, de forma autónoma ou sob orientação, para o bem-estar da pessoa idosa.

A realização do estágio é uma oportunidade de aquisição de novos conhecimentos técnicos, ou seja, é um período de formação em contexto real para responder às necessidades quotidianas do idoso no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional, proteção e assistência social.

O estágio que será, brevemente, descrito ao longo do relatório foi realizado na Casa de Saúde Bento Menni segundo o plano de estágio estabelecido (Anexo I), tendo decorrido entre 13 de fevereiro e 23 de junho de 2023. Ao longo do relatório houve a preocupação descrever e explicar as atividades realizadas neste período de quatro meses de estágio. Assim, no Capítulo I faz-se um breve enquadramento da Instituição acolhedora, seguindo-se o Capítulo II em que será feita uma parte teórico- científica, mais especificamente sobre o que é a Gerontologia, qual o papel do técnico profissional em gerontologia, bem como o conceito de Envelhecimento Ativo, por fim, no Capítulo III descrevemos as atividades desenvolvidas ao longo do percurso. Será também feita uma reflexão final sobre as minhas aprendizagens ao longo deste curso.

Em conclusão, ao longo deste relatório vou descrever a contextualização do estágio, os objetivos do estágio, as atividades desenvolvidas ao longo do mesmo, bem como, a articulação de conhecimentos teóricos com a prática.

Na concretização deste relatório, foram utilizadas várias fontes tais como documentos disponibilizados em motores de busca da Internet, conteúdos teóricos lecionados nas aulas relacionados, bem como bibliografia.

Capítulo I

Casa de Saúde Bento Menni



1.1 Enquadramento territorial¹

Face à localização da Instituição de estágio ser na cidade da Guarda (Figura2), considerou-se relevante fazer um breve enquadramento territorial. O Distrito da Guarda localiza-se na região das beiras e Serra da Estrela (Nut II), constituída por diversos concelhos, tem 14 municípios e 244 freguesias, ocupando no total 5535.28 Km². É um território montanhoso, formado por elevações a diversas altitudes, atingindo a sua altura máxima na Serra da Estrela com 1991 metros.

De acordo com os últimos dados disponibilizados pelo Pordata- Estatísticas sobre Portugal e Europa (2021), o concelho da Guarda é habitado por 40.117 pessoas onde o índice de envelhecimento é de 182,1. Como se verifica na Figura 1 a população esta cada vez mais envelhecida e continuará a aumentar com o avanço da ciência e da tecnologia.



Figura 1- Índice de envelhecimento ativo segundo os censos de 2021



Figura 2-Guarda

Fonte: PORDATA

¹ Adaptado de: <https://www.pordata.pt/home>

1.2 Casa de Saúde Bento Menni²

A Casa de Saúde Bento Menni (CSBM), que se encontra situada na cidade da Guarda, foi inaugurada em abril de 1994. Esta Instituição proporcionou-me o estágio curricular, contribuindo, para a conclusão do meu curso, dando-me a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos teórico-práticos adquiridos.

A Casa de Saúde Bento Menni, uma Instituição particular de solidariedade social, localizada na Guarda, terá sido fundada a 24 de abril de 1994, sendo um dos doze estabelecimentos de saúde geridos pelo Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus.

A Congregação das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IHSCJ) foi fundada a 31 de maio de 1881 em Ciempozuelos – Madrid (Espanha), sob o impulso de

S. Bento Menni, representado na figura 2, Maria Josefa Récio e Maria Angústias Gíménez. Em Portugal a Congregação está presente desde 1894, onde se foi desenvolvendo por diversas regiões do país tendo como missão encarnar e expressar o carisma da Hospitalidade no acolhimento, proporcionando às pessoas acolhidas uma assistência integral, através de cuidados de saúde humanizados, mais especificamente a pessoas com doenças mentais e outras situações de sofrimento e maior vulnerabilidade, tendo sempre em conta os seus oito principais valores, que irão ser referidos mais abaixo.



Figura 3-Bento Menni

Fonte: <https://www.google.pt>

²Adaptado de: <https://irmahospitaleiras.pt/missao-e-valores>

Está direcionada principalmente para a prestação de cuidados em saúde mental e psiquiátrico de doentes com doença de evolução curta, média e longa. As áreas de intervenção são a deficiência mental, psiquiatria e psicogeriatría, onde se verifica uma grade predominância da patologia de demência, estas áreas são distribuídas por 7 unidades/enfermarias, repartidas por 4 diferentes pisos. Tendo estes pisos em total uma atual lotação de 168 camas ou mais, 1 residência interna, 1 residência externa e 1 copa.

O corpo técnico, da casa de saúde, assegura a assistência médica com diversas especialidades clínicas como a de psiquiatria e saúde mental, pedopsiquiatria, psicogeriatría, demências, neurologia, deficiência intelectual, psiquiatria de intervenção, psicologia clínica, reabilitação psicossocial, perturbações do comportamento alimentar, cuidados paliativos, medicina interna, medicina geral, reabilitação global e lesão cerebral, medicina física e reabilitação, terapia da fala, psicomotricidade, terapia ocupacional e nutrição.

1.2.1 Identificação das unidades de cuidados

A casa de saúde Bento Menni, é composta por diferentes unidades (7 unidades). A unidade 01-02 presta cuidados a utentes da área da deficiência intelectual leve ou moderada e profunda. A unidade 03-04 tem utentes com patologias psiquiátricas. As unidades 05-06 possuem utentes na área de psicogeriatría. A unidade 7, está subdividida na unidade 7A, que inclui 8 quartos individuais na área da psicogeriatría e a unidade 7B com 12 camas da área de psiquiatria.

As unidades que me foram propostas foram as unidades 05-06 e ateliês da unidade 03-04. As unidades 05-06 são compostas por utentes dependente e semi-dependentes / independentes, cujo poderão usufruir da copa os dependentes juntamente com alguns semi-dependentes, e o refeitório geral usufruído pelos restantes semi-dependentes e independentes. Cada piso contém uma enfermaria juntamente com um quarto de observação e funcionamento das variadas equipas que estão distribuídas por turnos (manhã, tarde e noite) de modo a assegurar a continuidade dos cuidados prestados.

1.2.2 Missão, visão e valores da instituição³

Na missão da Instituição é apresentada a organização e o papel que esta exercerá. É fundamental a visão, isto é, os olhos do público-alvo. Os valores de qualquer entidade são fundamentais para o desenvolvimento de qualquer atividade e interação com o público-alvo. Posto isto, descreve-se abaixo os respetivos valores, missão e visão que a Instituição palestrou ao longo da minha estadia.

- *Missão*

A Casa de Saúde Bento Menni tem como missão a assistência, acolhimento e prestação de cuidados especializados diferenciados e humanizados, em saúde mental e psiquiatria, respeitando a individualidade e sensibilidade do utente, numa visão humanista e integral da pessoa.

- *Visão*

A CSBM ao ser uma fundação de saúde com intervenção especializada em saúde mental, tendo esta como objetivo a inserção na comunidade de maneira progressiva no sentido de uma adequação sistemática e progressiva às necessidades da população em cada momento, tal como aspetos clínicos e sociais que englobam a dimensão física e psíquica de uma pessoa.

- *Valores*

A CSBM, tem como principais valores a **sensibilidade para com os excluídos** especial em relação às pessoas mais carenciadas, **serviço aos doentes e necessitados** pessoas mais frágeis ocupam o lugar central da Instituição, **acolhimento libertador**, **saúde integral** visando todos os aspetos, **qualidade profissional** abrange todas as áreas da organização exigindo competência, qualificação, rigor e qualidade humana e profissional, **humanidade na atenção** respeitando acima de tudo a pessoa, os seus direitos, a sua cultura, os seus valores, as suas convicções e a sua fé, **ética em toda a atuação** e **consciência histórica** desenvolvendo a consciência individual e coletiva de fazer parte da história hospitaleira.

³Adaptado de: <https://irmashospitaleiras.pt/missao-e-valores/>

1.2.3 Programas de Reabilitação Sócio Ocupacional

A Instituição possui uma vasta área de programas, projetos e atividades que proporcionam o bem-estar dos utentes. A área da saúde constitui um dos setores mais complexos, dinâmicos e de maior alcance. Nela há a preocupação de inovar através de abordagens criativas, visando melhor as respostas e os resultados.

As atividades ocupacionais têm como objetivo principal promover o bem-estar dos utentes, através de programas de reabilitação desenvolvidos de forma a dar respostas às necessidades, capacidades e interesses de cada um, fazendo-os desenvolver as três principais aptidões, as físicas, as psíquicas e as sociais. No desenvolver de qualquer projeto, no contexto das atividades ocupacionais, há que ter em conta o plano de intervenção que serve para ajudar cada utente e família, procurando remodelar o seu processo de internamento à medida que o tempo passa, isto é, ajudar o utente a ultrapassar certos desafios e melhorando a sua qualidade de vida.

As atividades disponibilizadas pelo serviço de reabilitação sócio-ocupacional estão distribuídas por diferentes Ateliês, tendo todos uma área de intervenção diferente. As atividades desenvolvidas têm de ser adaptadas conforme as necessidades e interesses dos utentes, de maneira a proporcionar conforto. Cada ateliê tem em curso diversos projetos, estes podem ser em conjunto uns com outros ou separados. Descrevem-se de seguida os Ateliês da Instituição:

- Ateliê “*Espaços-Afetos*” tem como público-alvo utentes com maior dependência, sendo estes portadores de deficiência intelectual. As atividades desenvolvidas centram-se na promoção do bem-estar, estimulação multissensorial, mobilidade e redução a agitação psicomotora.
- Ateliê “*Recriar*” é direcionado também a utentes com deficiência intelectual, possuindo esta maior autonomia. As atividades realizadas tendem a ser animação lúdica, físico motora, cognitiva, entre outras.
- Ateliê “*Dar + Vida*” destina-se a utentes da área da psicogeriatría com autonomia funcional e cognitiva. As atividades realizadas têm mais a ver com o carácter expressivo, produtivo e social, valorizando as a capacidade de utentes mais idosos.
- Ateliê “*Reviver*” siga este também se designa a utentes da área psicogeriatría, mas com grandes dependências funcionais e cognitivas, tendo como objetivo preservar ainda as capacidades presentes através de atividades de orientação atividades lúdicas e

interações.

Fora dos Ateliês existem diversas programas, tal como a reabilitação global na demência no stress, mas dentro da Instituição existem muitos mais como projeto como:

- **“Projeta-te”** que tem como objetivo estimular o *empowerment* e a autodeterminação;
- **“Grão-a-Grão”** um treino de aptidões e competências, promovidas nos ateliês de atividades produtivas, expressivas e criativas adaptadas à área da deficiência intelectual;
- **“Reacordar”** e **“Reacog”** são atividades de estimulação cognitiva ou treino de memória, direcionados, um para a área de psiquiatria e o outro para a psicogeriatría numa fase inicial de demência, ou não;
- **“Despertaes”** são diversas sessões de estimulação multissensorial com benefícios a nível fisiológico cognitivo, sensitivo, experiencial e de memória, através do Snoezelen;
- **“Movimento e saúde”** sendo estas atividades adaptadas de expressão físico motora, para as diferentes áreas assistenciais;
- **“Programa Pastoral de Saúde”** promove sessões de carácter espiritual;
- **“Escola Viva”** é um projeto de alfabetização dinamizado apenas por voluntárias da Casa de Saúde.

1.2.4 Doenças mais comuns na Instituição

A velhice é vista por muitos como uma deterioração progressiva ao longo da vida, trata-se, portanto, de um período normal do ciclo vital, apresentando mudanças físicas, psicológicas e sociais, mudanças estas que não significam necessariamente a existência de doenças.

Sendo o Instituto IHSCJ uma entidade que dirige as unidades de saúde, tendo esta como objetivo prioritário a prestação de cuidados na área de psiquiatria e saúde mental, reabilitação, demência, lesões cerebrais e cuidados paliativos tem como doenças principais a demência, alzheimer, esquizofrenia ou outras psicoses, transtornos de ansiedade, transtornos de bipolaridade (do humor) e transtornos depressivos. Far-se-á a caracterização, das doenças mais vulgares, no Capítulo II.

Capítulo II

Enquadramento teórico



Neste capítulo de cariz mais teórico descreve-se o processo de envelhecimento, o envelhecimento ativo, a qualidade de vida e as doenças mais vulgares, mas, também, as respostas sociais existentes, para a faixa etária, o que se entende por Gerontologia, as competências de um futuro técnico superior profissional de gerontologia e por fim a animação de idosos.

2.1 Envelhecimento⁴

O envelhecimento é um processo contínuo gradual de alterações naturais que começam na idade adulta, é algo universal e inevitável uma vez que acontece a todos os sistemas orgânicos. Este processo é sentido e vivido de formas diferentes por cada indivíduo pois tem a ver com os estilos de vida, acidentes, doenças ou predisposições genéticas, de cada um. Os indivíduos não ficam velhos ou envelhecem numa idade específica, daí falar-se em idade cronológica, idade biológica e idade psicológica.

Existem dois tipos de envelhecimento o primário, também conhecido como envelhecimento normal ou senescência que origina o fim de uma vida funcional de um órgão ou até mesmo de organismos e o envelhecimento secundário que está relacionado com o aparecimento de lesões patológicas que se mantêm potencialmente irreversíveis.

O envelhecimento biológico não é um processo homogéneo entre os diferentes órgãos do organismo.

A pele é um órgão na qual o processo de envelhecimento é visível com o surgimento das rugas, devido à diminuição da produção de colagénio.

Algumas das alterações nos sistemas do corpo humano à medida que o processo de envelhecimento ocorre:

- Sistema imunológico: gradualmente vai diminuindo a sua eficácia e, conseqüentemente, o organismo fique mais suscetível a infeções.
- Sistema cardíaco: arteriosclerose, aumento da pressão sistólica, a hipertrofia da parede do ventrículo esquerdo e enrijecimento da aorta, levando isto, conseqüentemente a diversos problemas cardiovasculares.
- Sistemas respiratório: fraqueza muscular e enrijecimento da caixa torácica.
- Sistema digestivo: alterações na cavidade oral, estômago intestino delgado e cólon. Estas modificações podem levar à desnutrição

⁴ Adaptado de: <https://www.dgs.pt> <https://www.sns.gov.pt> <https://www.who.int/pt>

<https://www.comunidadesproenvelhecimento.pt/processo-de-envelhecimento-alteracoes/>

- Sistema nervoso: diminuição de neurónios no córtex com implicações na funcionalidade neurológica, nomeadamente perda de equilíbrio, alterações na sensibilidade, entre outros.
- Sistema musculoesquelético: as massas musculares e ósseas sofrem grandes perdas levando a diversas patologias no idoso estando isso diretamente relacionado à diminuição da mobilidade, quedas com consequentes fraturas, maior dependência e limitações funcionais. Uma das grandes preocupações na qualidade de vida do idoso é a grande perda da massa muscular.

Estas modificações podem socialmente afetar as pessoas mais idosas pois a partir do momento em que deixam o mercado de trabalho e deixam de ser economicamente ativas perante a sociedade, são atribuídas com rótulo de improdutivos e a inativos, mesmo não sendo isto verdade. Devido a estes rótulos o idoso muitas das vezes considera se a si mesmo incapaz, podendo ter consequências na saúde e em afastamento social. Estes afastamentos sociais podem também estar derivados a problemas socioeconómicos que consequentemente também podem provocar problemas psicológicos e biológicos.

Concluindo, todos os efeitos do processo de envelhecimento estão interligados e o se o envelhecimento for ativo e saudável haverá repercussões na qualidade de vida.

2.2 Envelhecimento ativo⁵

O envelhecimento ativo foi definido em 2002 pela Organização Mundial da Saúde-OMS como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.

O Envelhecimento Ativo implica um ato multidisciplinar e interdisciplinar para a promoção da saúde ativa em face ao idoso, o envelhecimento ativo é caracterizado segundo três pilares fundamentais a parte social, a parte física e a parte psíquica, logo estaríamos a falar sobre a saúde, a participação e a segurança sendo que sem a nossa saúde física seria difícil participar, com a falta de participação, envolvimento e reconhecimento a nossa parte social prejudica a saúde que favorecem a depressão isolamento.

Pretende-se que a área temática do Envelhecimento Ativo seja um espaço dinâmico, flexível e de progresso ininterrupto, acessível a todos os cidadãos e parceiros institucionais que, na sociedade portuguesa, concorrem para a promoção de uma melhor qualidade de vida da população de 60 e mais anos e das suas famílias.

⁵ Adaptado de: <https://www.who.int/pt>

Findando, entendemos que a esperança média de vida cada vez tende a aumentar mais e, para não trazer grandes problemas de saúde na população idosa, temos de promover um envelhecimento ativo e assim promover a qualidade de vida do idoso.

2.2.1 Qualidade de vida e saúde⁶

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a definição de qualidade de vida é a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nas preocupações. A avaliação da qualidade de vida é definida como uma satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida diária, pois esta trata-se uma definição que aprecia a influência da saúde física e psicológica em níveis de independência, relações sociais, crenças pessoais e relações com características inerentes ao respeito do meio da avaliação subjetiva na qualidade de vida do indivíduo.

Perante a OMS (1947) a saúde define-se como um estado de completo bem-estar, não só físico e mental, mas também social e não somente ausência de enfermidades.

Tendo em conta estes dois conceitos importantes e que estão diretamente ligados, de facto, a saúde não é o único fator que influencia a nossa qualidade de vida, contudo, ela é um fator essencial.

Em suma, podemos concluir que um envelhecimento ativo condiciona uma vida saudável e tem um profundo impacto na qualidade de vida de cada pessoa.

2.3 O técnico Superior Profissional de Gerontologia⁷

O técnico de gerontologia é um profissional que “é capaz de planificar e coordenar programas de educação para saúde do idoso, monitorizar e coordenar os cuidados que contribuem para o bem-estar físico e psicossociais prestados ao idoso coordenar os serviços e gerir os espaços e equipamentos de apoio a esta população em contexto institucional ou apoio domiciliário, respondendo sempre 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, e também para uma promoção de um envelhecimento ativo”

⁶ Adaptado de: <https://www.saudebemestar.pt/pt/> <https://www.who.int/pt>

⁷ Adaptado: https://cloud.sysnovare.pt/jpg/cursos_geral/FormView?P_CUR_SIGLA=TG

Nesta profissão compete-nos intervir junto à população idosa de maneira responsável pela avaliação e intervenção do envelhecimento, prevenindo os problemas pessoais e sociais que com eles estão relacionados. Estes técnicos são ainda responsáveis pela promoção, conhecimento saudável e ativo bem como organização e administração de todos os serviços do qual se trata a prevenção e cuidados à pessoa idosa podendo atuar direta ou indiretamente com esta população.

Partir devido efeitos devera:

- Avaliar problemas de envelhecimento, qualidade de vida e o bem-estar da população idosa;
- Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Intervir na comunidade, juntamente dos idosos e prestadores de cuidados;
- Aplicar os conhecimentos especializados sobre as características do ciclo de vida, com ênfase na etapa da velhice, no diagnóstico das necessidades básicas destes indivíduos;
- Conceber e desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;
- Conceber e desenvolver projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras;
- Acompanhar e prestar apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;
- Atuar em conformidade com as normas da Instituição, de ética e deontologia;
- Organizar espaços, planear e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;
- Criar e desenvolver políticas e programas inovadores de apoio ao idoso e à família;
- Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa;

- Conhecia todos os processos normais do processo de investimento detetando com antecedência os desvios do caráter patológico;

2.4- Animação de idosos⁸

Animar-se ou distrair-se é uma necessidade fundamental de todos os indivíduos ou grupos, com fim de se descontraírem física e psicologicamente sendo esta uma atividade interdisciplinar que atua em diversas áreas e influencia a vida do indivíduo ou grupo. As pessoas de idade têm também necessidade, na medida das suas capacidades, de ter atividades recreativas face à ausência/ diminuição das suas atividades e das suas relações sociais. Estas atividades foram concebidas para que através das suas intervenções com os idosos haja uma integração e participação voluntária em tarefas coletivas.

O técnico superior profissional de Gerontologia deve também assumir o papel de animador, ou seja, deve ter como objetivo propor atividades para a população-alvo que deverão despertar e cativar o indivíduo, sem nunca forçar ou obrigar.

Os principais objetivos da animação no idoso são, por exemplo:

- Relembrar as necessidades desejos e problemas de cada membro do grupo;
- Criar um ambiente dinâmico dentro da Instituição que permita a todos a sua inserção;
- Suscitar interesse direcionado a todos com finalidade na participação das atividades;

2.5 Respostas sociais da terceira idade⁹

Face ao crescimento gradual da população envelhecida foram criadas condições no auxílio, que permitem aos idosos usufruir de várias respostas sociais que vão ao encontro das satisfação e necessidades dos clientes.

Algumas famílias atualmente não têm capacidades para responder aos vários papéis e necessidades que lhes são impostos no cuidado ao idoso, por razões estas, existem as respostas sociais que tem como objetivo promover a autonomia e integração social, saúde e autonomia. Caso haja uma perda de autonomia as pessoas idosas poderão recorrer a diversas respostas tais como:

⁸Adaptado de: <https://www.nau.edu.pt>

⁹Adaptado de: <https://www.seg-social.pt/idosos>

- Serviço de Apoio Domiciliário:

Estes são desenvolvidos a partir de uma equipa; consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivos de doenças, deficiências ou outro tipo de impedimentos, não possam assegurar temporariamente ou permanentemente a satisfação das necessidades básicas e as atividades de vida diária.

- Centro de Dia:

Esta equipa presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção da pessoa idosa no seu meio sociofamiliar.

- Centro de Convívio:

São expandidos a partir do equipamento, de apoio a atividade sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com a participação ativa das pessoas idosas de uma comunidade.

- Acolhimento Familiar:

Consiste em integrar, temporariamente ou permanentemente, em famílias consideradas idóneas, pessoas idosas quando, por ausência ou falta de condições familiares e/ou inexistentes ou insuficiência de respostas sociais, não possam permanecer no seu domicílio.

- Centros de Noite:

Esta resposta é desenvolvida num equipamento que tem por finalidade o acolhimento noturno prioritariamente para pessoas idosas com autonomia e que por vivenciarem situações de solidão, isolamento ou insegurança necessitam de suporte de acompanhamento durante a noite.

- Lar de Idosos:

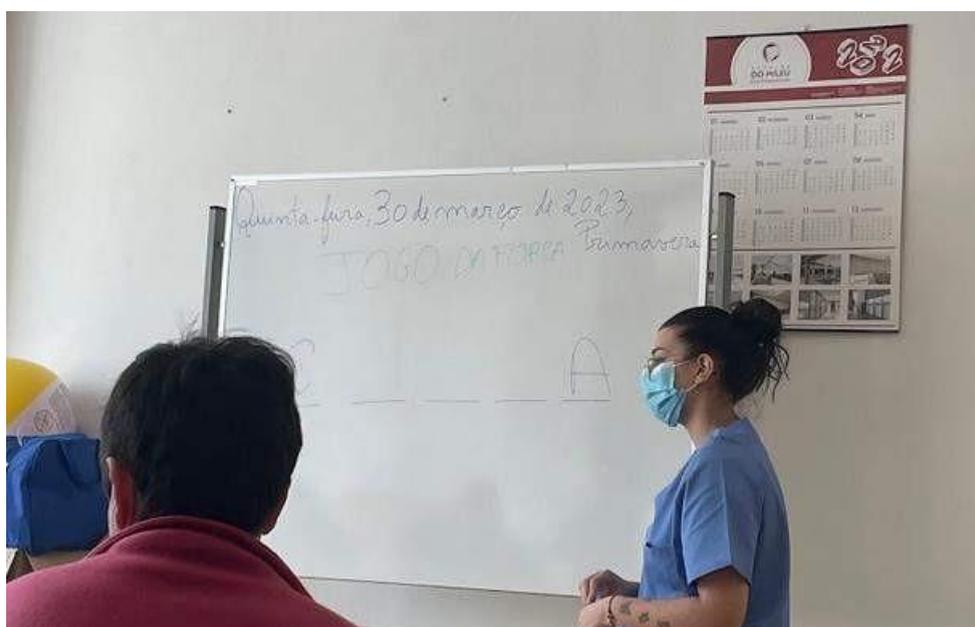
São destinados a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situações de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

- Estruturas Residenciais:

Consiste em numa resposta social desenvolvida em equipamento, constituída por um conjunto de departamentos com espaços e/ ou serviços de utilização comum, para pessoas idosas, ou outras, com autonomia total ou parcial.

Capítulo III

Estágio Curricular-Atividades Desenvolvidas



Neste terceiro e último capítulo, irei descrever, em primeiro lugar, os objetivos primordiais do estágio que são fundamentais para o desenrolar do mesmo, de seguida a descrição do público-alvo que também é muito importante para percebermos como atuar.

3.1 Objetivos do estágio

O estágio realizado na casa de Saúde Bento Menni, e teve uma duração de mais ou menos quatro meses, decorreu entre o dia 13 de fevereiro até dia 23 de junho de 2023. Neste percurso tive a possibilidade de aplicar os conhecimentos teóricos e práticos que adquiri ao longo de três semestres curriculares de formação em técnicas de Gerontologia. O estágio é uma etapa importante para compreendermos quais as melhores estratégias a adotar para ultrapassar os obstáculos que vão aparecendo, pois há coisas que só a experiência nos ensina.

Na fase inicial do estágio tive o prazer de conhecer primeiro os utentes da Instituição, ver quais são as dificuldades e limitações, aproximando-me deles e dando-me também a conhecer.

Os meus desafios/tarefas foram:

- Colaboração nas atividades diárias do utente (higienização, conforto e posicionamento);
- Distribuição e ajuda nas refeições;
- Colaboração no conforto (mudança de posicionamentos, deitar e levantar);
- Participação na arrumação de camas;
- Colaboração na realização das atividades desenvolvidas na Instituição;
- Testar e estimular a capacidade de memória dos idosos;
- Estimular a autoestima, valorizando as suas capacidades e experiências vividas ao longo da vida;
- Estimular as suas capacidades intelectuais, sensoriais, motoras e afetivas;
- Ajuda na higienização dos espaços;

Após estas 2 semanas que me foram dadas para começar a conhecer a Instituição foram-me atribuídos os ateliês “*Dar+Vida*” e “*Reviver*”. Na parte da tarde, tinha, principalmente, o encaminhamento das utentes da unidade 05/06. Contudo as utentes de outras unidades também foram participando nos ateliês.

Inicialmente foram realizadas apenas as atividades propostas pelas Animadoras Socioculturais responsáveis pelos ateliês. Mas, posteriormente foram realizados diversos trabalhos, com as utentes, adaptados, por mim, das práticas aprendidas no nosso curso, visando estimular a memória, autoconfiança, movimentação, estimulação sensorial, aspetos sociais, entre outros.

Contudo, ainda se verificaram pessoas que não aderiram facilmente às atividades, pelo que houve a necessidade de ser um trabalho personalizado nalgumas utentes. Apesar das dificuldades do início, todos tivemos um tempo gratificante, inclusive aprendi com as utentes a bordar e a fazer crochê enquanto falávamos o fazíamos exercícios de memória.

Na parte da manhã estava presente nas unidades 05/06, no horário das 11 até ao meio-dia, e realizava estímulos à mobilidade e postura de algumas utentes, bem como passeios no interior da Instituição, aproveitando também para conversar e aprender mais sobre elas. Colaborei na realização de festas dos aniversários mensais das utentes, assim como outras atividades externas (cinema, missa, café-concerto, atividades para a camara, atividades para a ida a Fátima, teatros, danças, entre outros), nunca esquecendo de colaborar no acompanhamento de utentes ao lanche. Sempre que me foi solicitado, colaborei em trabalhos noutros ateliês. Particpei também em atividades com a Animadora Sociocultural em danças para as festas da Instituição.

Em todas as atividades realizadas nos ateliês foi sempre tido em conta na preparação e desenvolvimento da atividade, a lista de interesses de cada utente, tendo tido sempre a orientação das múltiplas equipas existentes na Instituição.

3.2 Caracterização do público-alvo

O público-alvo com quem desenvolvi as atividades ao longo do estágio eram senhoras com idades compreendidas entre os 40 e 85 anos e com algumas patologias e dificuldades a nível motor e a nível psicológico. A perda de capacidades deve-se, principalmente, a doenças como Alzheimer e Parkinson

De acordo com as dificuldades que me foram apresentadas, trabalhei no sentido de manter estas doentes mais ativas, promovendo atividades que estimulassem a sua memória, resistência, flexibilidade, equilíbrio e que lhes permitissem um melhor relacionamento entre elas, porém nem sempre foi fácil a concretização de algumas

atividades. Apesar das dificuldades sentidas, isso não as impediu de participar nas atividades propostas e de demonstrarem o seu melhor, pois percebiam a importância das mesmas na sua qualidade de vida.

A realização de algumas atividades implicou a pesquisa sobre as patologias e a adaptação de algumas atividades para que elas se pudessem sentir mais à vontade.

3.3 Atividades desenvolvidas ao longo do Estágio

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio foram muito importantes pois contribuíram para que as utentes tenham uma melhor qualidade de vida.

3.3.1 Rotinas Diárias

1-Higienização

Neste contexto, de modo a unir a qualidade essencial à prestação de cuidados, penso que se torna óbvia a necessidade de supervisão clínica. A higiene é fundamental em todos os indivíduos, mas nos idosos há cuidados que são fundamentais como podemos verificar na Figura 4. Na higienização não só no leito, há pequenos detalhes que são muito importantes para o bem-estar do idoso como por exemplo, limpar bem nos espaços interdigitais (pés e mãos), as orelhas e ouvidos, nas virilhas, região infra mamária (neste caso nas mulheres), região umbilical, etc, evitando assim formação de feridas.

Nesta área realizei os seguintes cuidados:

- Cuidados de higiene e conforto;
- Hidratação da pele;
- Acompanhar e auxiliar as utentes na ida à casa de banho;
- Ajuda na mobilidade;
- Realização das camas as dependentes.

Fonte: Própria



Figura 4-Realização de camas

2-Dar a alimentação

Os idosos, para terem uma vida saudável, têm de ter em primeiro lugar uma alimentação equilibrada. Na Instituição, a alimentação de cada idoso é cuidada e equilibrada de acordo com as necessidades de cada utente, dependendo da doença que cada um tenha (Figura 5).

Nesta área, colaborei nas seguintes atividades:

- Dar alimentação aos idosos dependentes;
- Auxiliar os idosos semi-dependentes;
- Dar água a todos os utentes, nas refeições e no intervalo das mesmas;
- Auxílio aos enfermeiros na distribuição da medicação



Figura 5-Auxílio na alimentação

Fonte: Própria

3 -Posicionamentos

Para evitar úlceras de pressão as utentes acamadas precisam, normalmente, de mudar de posição de 2 em 2 horas como está representado na Figura 6. Os posicionamentos mais comuns são decúbito dorsal, decúbito lateral e decúbito semi-lateral, estes posicionamentos têm de ter cuidados específicos. Quando estamos a fazer um decúbito devemos ter sempre almofadas para colocarmos nas partes mais suscetíveis de pressão do nosso corpo.



Figura 6-Auxílio nos posicionamentos

Fonte: Própria

3.3.2-Atividades lúdicas com as utentes

As atividades lúdicas para os idosos são fundamentais, pois contribuem para um bem-estar físico e psicológico de cada indivíduo, perante isto vou descrever algumas das atividades que desenvolvi ao longo do estágio.

1-Festa dos aniversários

O aniversário é um dia muito especial e único para cada utente que deve ser celebrado e festejado. Deste modo, a Instituição celebra os aniversários de todos os utentes ao fim de cada mês, com a confeção de um bolo e um sumo, que partilham à hora do lanche, como podemos observar nas figuras abaixo (Figuras 7 e 8). Para tornar o dia ainda mais especial cada aniversariante, desse mês, recebe uma pequena lembrança feita pela animadora sociocultural responsável pela festa do mês.



Figura 7-Bolo de Aniversário
Fonte: Própria



Figura 8- Preparação das prendas
Fonte: Própria

Normalmente, antes ou após se comer o bolo, há sempre atividades promovidas pelas animadoras socioculturais para os idosos se divertirem como dá para verificar na Figura 9.



Figura 9-Atividades dos aniversários Fonte: Própria

2-Atividade física

Esta atividade que foi praticada ao ar LIVRE e teve como objetivo promover a componente físico-motor, de maneira que os idosos se sintam mais ativos, proporcionando, também, horas de diversão e convívio, entre eles, permitindo-lhes desenvolver algumas conversas e momentos de grande relaxamento, como podemos ver, na Figura 10.



Figura 10- Atividade física com as utentes

Fonte: Própria

Foram realizados alguns exercícios ativos e passivos com os idosos, de forma a exercitar essencialmente, os membros superiores e inferiores, uma vez que a grande maioria já sente alguma dificuldade na deambulação e mobilidade. Também consegui ter a confiança das utentes, levando-as também a passear.

Algumas das atividades realizadas:

3-O Jogo do Cabeça, Ombros e Pés

O Jogo tem como objetivo alcançar os membros mencionados aleatoriamente, tendo como objetivo exercer tanto a flexibilidade e a movimentação das partes superiores e inferiores do corpo.

4-Caminhadas

Sempre que o tempo estava agradável as utentes, com a autorização da Educadora Social e acompanhadas, gostavam de ir até à rua fazer uma caminhada, à volta da Instituição. Nestas curtas caminhadas, as utentes podiam desfrutar de uma bonita

paisagem e respirar um ar puro (Figura 11).



Figura 11- Caminhada com as utentes

Fonte: Própria

Realizando algumas atividades com as utentes tais como:

5-O Jogo das Cores e Sons

O Jogo tem como objetivo alguém dizer uma cor e encontrar um objeto com essa cor ao mesmo tempo tentar concentrarmo-nos e procurar decifrar os sons que nos rodeiam. Tendo como objetivo trabalhar a concentração e os estímulos sensoriais.

6- Missa do mês de maio

A casa de saúde Bento Menni, sendo uma Instituição religiosa, pratica uma celebração, rezar o terço, que dedica o mês de maio à Maria, mãe de Jesus e da Igreja como está representado na Figura 12. É uma celebração que conta com devoções especiais e são organizadas, cada dia, durante todo o mês de maio, das 14:15h às 15h. As educadoras socioculturais, responsáveis por cada piso, levam os utentes para o átrio onde é realizada esta atividade, durante todos os dias do mês.



Figura 12- Missa do mês de maio

Fonte: Própria

7- Dia da Criança

O Dia da Criança foi realizado em espetáculos no palco da Instituição para as crianças da escola do bairro. A peça foi dividida em duas partes, a da dança e música e a do teatro. A peça falava sobre os jogos de antigamente e de como as crianças se divertiam. As músicas eram as que vão passando de geração para geração. A peça teve como finalidade a interação das pessoas mais idosas com os mais novos, trazendo alegria à Instituição. Como podemos ver abaixo, nas imagens da Figura 13, os utentes estavam bastante contentes por poderem participar num momento tão feliz.

Os ensaios para desta peça começaram uma semana antes desta se realizar, participaram os utentes de todas as unidades juntamente com animadoras socioculturais e estagiárias de Gerontologia do IPG.



Figura 13- Festa do Dia da Criança

Fonte: Própria

8- Sessão de cinema

Durante o estágio presenciei uma atividade chamada de Sessão de Cinema que decorre uma vez ao mês. É uma mais-valia para relembrares o seu passado e as suas vivências. Foi uma atividade muito interessante para as utentes, visto que estas se

conseguiram lembrar desses velhos tempos, interagiram com as outras utentes, em suma, os objetivos desta atividade são lembrar o passado, ou seja, exercitar o cérebro para lembrar e contar histórias do passado das utentes e socializar.

9-Jogo de memória

O jogo da memória que realizei, com as utentes, tinha por objetivo desenvolver e recuperar a memória do grupo.

10- Jogo da força

O Jogo da força apresentado na Figura 14 tem como objetivo estimular a dimensão cognitiva. Seleciona-se a palavra e colocamos um traço por cada letra; quem está a adivinhar a palavra diz uma letra de cada vez; se acertar escreve-se a letra no respetivo lugar; se errar, começa a desenhar-se o boneco (primeiro a cabeça, depois o tronco, de seguida pernas e braços e termina-se com olhos, nariz e boca);



Figura 14- Jogo da Força

Fonte: Própria

11-Jogo de Cultura

O Jogo da cultura também serve para o promover a estimulação cognitiva e social. Com imagens imprimidas, retiradas da Internet, sobre locais famosos ou pessoas famosas, vão sendo apresentadas às utentes e elas têm de adivinhar o sítio/pessoa.

12-Atividade Sensorial (Olfato)

Com certos aromas adquiridos pela animadora da sala, fomos passando-os pelos utentes e pedindo-lhe que identificassem o aroma. Em conjunto, as utentes discutiam entre si qual era o aroma. O objetivo desta atividade é estimular a perceção sensorial.

13-Jogo de memória

Com pares de cartas que nos foi facultado pela animadora da sala decidimos fazer um jogo de memória. Baralham-se as cartas e colocam-se com o lado das figuras viradas para baixo, cada um tem a sua oportunidade de virar 2 cartas e caso essas cartas sejam diferentes a pessoa terá que as virá outra vez para baixo, caso as cartas sejam iguais, a pessoa recolhe as cartas e tem outra oportunidade de jogar. O objetivo deste jogo é estimular a memória.

14-Jogo de construção de palavras

Em diversas folhas escritas em Word, com palavras de tamanho grande, está uma palavra sem 2 ou 3 letras, e as utentes, terão de olhar para a folha e tentar adivinhar que letras faltam a palavra. Outra vertente deste jogo, que as utentes também gostaram, foi em diversas folhas escritas em Word, com palavras de tamanho grande, mas em que as palavras tinham as letras trocadas, e as utentes teriam de formar a palavra certa. Este jogo é um jogo de concentração, que tem por objetivo ajudar também aqueles que ainda têm algumas dificuldades com o seu alfabetismo.

15-Jogo de Memórias

O Jogo de memórias consiste em passar uma bola entre todos os utentes, de maneira que eles respondam e façam perguntas. As perguntas frequentes relacionam-se com os seus gostos, idades, número de irmãos, comida favorita, cor favorita, entre outros. Com este jogo pretendemos a estimulação cognitiva através do trabalhar das suas memórias, através do lembrar-se do que gosta e de quem é.

16-Jogo Sensorial (tatu e visão)

Este jogo foi realizado por mim de maneira a poder trabalhar dois dos 7 sentidos das utentes, mais especificamente o tatu e a visão. Este jogo, consiste em colocar as bolas de água nos copos com as suas respetivas cores como podemos observar nas seguinte Figura 15.



Figura 15- Atividade Sensorial

Fonte: Própria

17-Dia 25 de abril

No dia 25 de abril os ateliês não estavam abertos, mas mesmo assim considerei interessante desenvolver uma atividade nas unidades, atividade esta que era fazer cravos enquanto falávamos sobre histórias passadas. Treinamos a memória, aspectos cognitivos, o tato, a visão e a audição. No decorrer desta atividade constatei que nem todas as memórias, das utentes, estavam associadas a sentimentos positivos.

18- Dia da água

No dia da água decidimos fazer cartazes, sobre a importância da mesma. Estes cartazes continham apenas as informações escolhidas pelas utentes decorados com nuvens de algodão e gotas de água pintadas. Nesta atividade (Figura 16) promovemos a estimulação da memória, criatividade e a motricidade fina.



Figura 16- Cartazes do Dia da Água

Fonte: Própria

19-Primeiro dia da primavera

No primeiro dia de primavera decidimos preencher o placar semanal de flores (Figura 17). Numa folha desenharam flores e contornaram-nas com lã. Uma das utentes decidiu fazer um poema. Neste dia estimularam a criatividade e a motricidade fina.



Figura 17- Atividades do Dia da Primavera

Fonte: Própria

20-Páscoa

Na Quadra Pascoal dialogamos sobre o que é a Páscoa, os costumes de antigamente e fazemos cartões para a família, amigos ou trabalhadoras da Instituição. Com pedaços de cartolina, dividimo-los ao meio e no lado de dentro, cada utente, escreveu aquilo que desejava dizer à pessoa a que ia dar a prenda; do lado de fora, algumas, com um pouco de ajuda, fizeram um Coelho (Figura 18). Novamente trabalhamos os membros superiores a Memória e criatividade. Novamente trabalhamos os membros superiores a Memória e criatividade.



Figura 18-Cartões de Páscoa

Fonte: Própria

Neste dia decidimos também fazer uma cesta de ovos (Figura19). Numa cesta pegamos em fitas e decoramo-la, pintamos ovos de esferovite de várias cores (Figura 20). Com um palito de espetadas fixamos os ovos à base da cesta, como se fosse um arranjo de mesa. As utentes gostaram muito desta atividade. Nesta atividade estimulamos a criatividade e a motricidade



Figura 19- Cesta de Ovos Fonte: Própria



Figura 20- Pintura de ovos

Fonte: Própria

21-Dafé-Concerto

O café-concerto é uma atividade direcionada a todos os ateliês, em que no primeiro dia estivemos no auditório ouvimos falar sobre música jazz e os diferentes timbres, foram mostrados tivesses instrumentos musicais aos utentes, usufruirão também da música que foi apresentada. Para esta atividade podemos dizer que foram trabalhados a Memória audição e a Visão.

22-Dia de São Bento Menni

No dia de São Bento Menni a instituição decidiu dar uma missa juntamente com um desfile pela Instituição em que íamos (utentes e trabalhadores) passando pelas unidades a cantar as músicas e a rezar, após essa atividade foi dado um almoço especial às utentes da cantina e às utentes da copa.

23-Dia do Ambiente

Para o Dia do Ambiente a Câmara Municipal da Guarda pediu à Instituição que a realização de atividades sobre os animais da Península Ibérica. As salas foram decoradas com os animais que fizemos com esferovite e tinta (Figura 21). Dialogamos com os utentes sobre o Dia do Ambiente enquanto se divertiam a ajudar-nos a pintar os animais e a fazer um poema como podemos ver na Figura 22.



Figura 21- Realização de animais para um projeto da Camara Municipal

Fonte: Própria

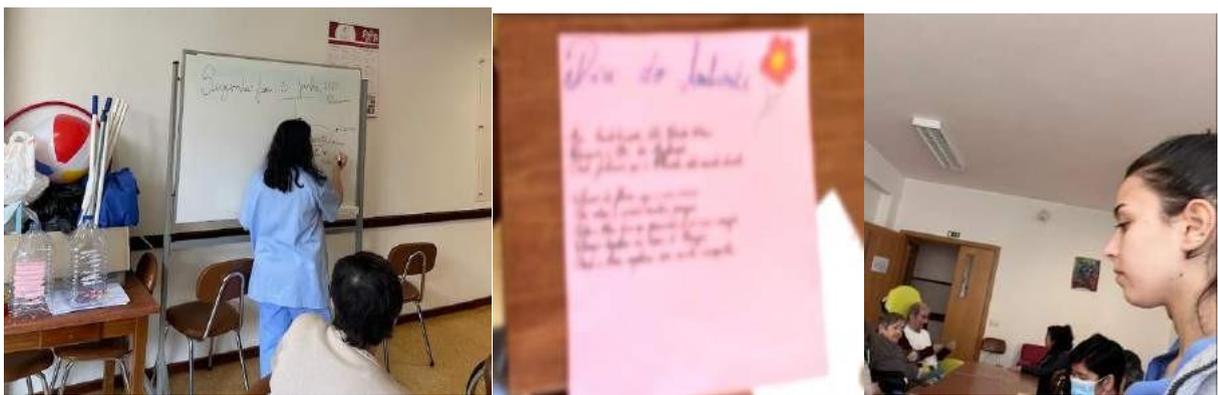


Figura 22- Realização de um poema para o Dia do Ambiente

Fonte: Própria

24-Pinturas

Uma das atividades realizadas, com as utentes, foi a pintura de mandalas, flores, e de desenhos e sua pintura. Estas atividades ajudam na concentração, a motricidade fina, a capacidade cognitiva e a imaginação.

Em conclusão, esta atividade foi muito importante para as utentes pois elas interagiram muito bem com as suas pinturas (Figura 23).



Figura 23- Pinturas realizadas pelas utentes

Fonte: Própria

25-Trabalhos Manuais

No Ateliê “*Dar+vida*”, uma das atividades mais comuns são os trabalhos manuais relativos a rendas e tricô. Esta atividade como se exemplifica, na Figura 24, tem como objetivos: estimular a capacidade cognitiva, a motricidade fina e a capacidade de raciocínio. Esta atividade tem uma forte componente de competição entre as utentes. Posso dizer que os objetivos desta atividade foram alcançados, visto que é uma área que as utentes dominam e mostram felicidade.



Figura 24- Tricot

Fonte: Própria

Reflexão final

Após o fim do período de estágio é chegada a altura de fazer um balanço do que foi esta experiência de 750 horas a trabalhar com e para a população idosa.

As primeiras semanas serviram para me ambientar, para conhecer os utentes, funcionários e funcionamento da Instituição e também os direitos e deveres dos mesmos.

Para começar a ganhar alguma confiança com os utentes, fui interagindo com eles nas salas de estar das unidades e nos ateliês. Participei em algumas atividades da Instituição, tais como apoiar na alimentação dos utentes com menos autonomia, ajudá-las no transporte para a copa e para a sala de estar e nas higiènes. Desta forma, foi um pouco mais fácil cativar os idosos para as atividades uma vez que já tinham interagido comigo.

Tive também como objetivo aumentar a autoestima dos idosos, durante as atividades, tentei mostrar-lhes que são úteis e importantes, especialmente porque já passaram por muito na vida e detêm uma grande sabedoria que poderão partilhar com os mais novos.

Apesar de ser um grande desafio e, por vezes, um pouco complicado de gerir a nível emocional, devo dizer que lidar com a população idosa portadora de patologias psíquicas é sem dúvida bastante gratificante e enriquecedor.

O técnico superior profissional de gerontologia, mais do que realizar atividades, tem de transmitir segurança ao idoso. Às vezes é o quanto basta para colocar um sorriso nos seus rostos e os fazer felizes. Devemos ser conselheiros, confidentes, amigos e ouvintes. É importante cativar o idoso e criar com ele uma grande afinidade e cumplicidade para que este se possa exprimir sem receios.

Em jeito de conclusão, esta foi uma experiência que me permitiu outras responsabilidades e serviu fundamentalmente para eu poder crescer a nível pessoal e profissional.

Este estágio foi bastante enriquecedor na medida em que me deixou preparado e confiante para enfrentar novos desafios nesta área.

Bibliografia

Comunidades Pró-Envelhecimento, 2022, O processo de Envelhecimento as principais alterações que acontecem no idoso, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.comunidadesproenvelhecimento.pt/processo-de-envelhecimentosalteracoes/>

Instituto Politécnico da Guarda, 2023, Gerontologia, Consultado em 15/jul, 2023, em https://cloud.sysnovare.pt/ipg/cursos_geral.FormView?P_CUR_SIGLA=TG

Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus, 2023, Missão e valores, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://irmashospitaleiras.pt/missao-e-valore>

Nau,2021, Cuidar a pessoa idosa, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.nau.edu.pt>

PorData, 2023, Índice de envelhecimento na Guarda, consultado em 15 /jul, 2023, em <https://www.pordata.pt/home>

Saúde e Bem-estar, 2023, Qualidade de vida, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.saudebemestar.pt/pt/>

Segurança Social, 2021, Idosos, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.seg-social.pt/idos>

Serviço Nacional de Saúde, 2017, Envelhecimento Ativo e Saudável, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.dgs.pt> <https://www.sns.gov.pt>

World Health Organization, 2002, Envelhecimento Ativo, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.who.int/pt>

World Health Organization, 1947, Qualidade de vida, Consultado em 15/jul, 2023, em <https://www.who.int/pt>

Anexos



Lista de Anexos

Anexo I - Plano de atividades

Anexo II - Registo de presenças

Anexo III- Carta de direitos e deveres dos utentes

Anexo I
Plano de atividades

Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.

Tipologia: Curricular Extracurricular Outro: _____
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____
Informação adicional: (se aplicável)
Designação: _____
Ano curricular: 1.º Semestre: 1.º 1.º período 2.º período 3.º período

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Luca dos Santos Machado
Curso: Técnico Superior Profissional em Gerontologia N.º de estudante: 1106793
Docente orientador(a): Clara Duarte Teixeira
Supervisor(a)/Tutor(a): Maria Gorete Pereira Pires Marques

2. PLANO DE TRABALHO

Durante a estadia no Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus no âmbito da realização do estágio curricular de curso (Caja 1 - Gerontologia) no qual observe várias atividades operacionais no âmbito das áreas ou das funções, pelas profissões do curso, mais especificamente as funções e responsabilidades dos técnicos ao nível da Paroquia de (Unidade OS-OS), de higiene, esterilização, controle de infeção, manutenção de camas/ditos nos centros com e sem assistência como assepsia, mudança de camas, a alimentação do utente, participação nas diversas atividades de instituição e atividades realizadas por mim ou por quem exercida nos diversas disciplinas curriculares, com atividades práticas. Atividades, estas denominadas como físicas, psíquicas e sociais.

3. DATAS E ASSINATURAS

O(A) Estudante
Data: 13.02.2023 Assinatura: Luca dos Santos Machado
(assinatura)
O(A) Docente Orientador(a)
Data: 20.02.2023 Assinatura: [assinatura]
(assinatura)
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)
Data: 13.02.2023 Assinatura: _____
Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus
NIE 50089007
C.A.P. 111-939-000-0000
6300-775 GUARDA

Anexo II
Registos de presenças

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

REGISTO DE PRESENÇAS
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
(financiados)

MODELO
EA.083.01

1. ESTUDANTE

Nome: Érica dos Santos Machado
Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1706793
Curso: CTeSP Geomática

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

Nome: Maria Geórgina Pereira Pires Marques
Entidade de acolhimento: Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Febrero

ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>13-02-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>14-02-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>15-02-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>16-02-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>17-02-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>20-02-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>21-02-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>22-02-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>27-02-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>28-02-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica Machado</u>			
<u>29-02-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica M.</u>			

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

Data:

26/06/2023

Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus

NIF 500989001

CASA DE SAÚDE BENTO MENNI

(Assinatura)

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.

CENTRO

2020

2020

1. ESTUDANTE

Nome: Érica dos Santos Machado
 Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1706793
 Curso: CTesp Gerontologia

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

Nome: Marica Gonçalves Pereira Dias Marques
 Entidade de acolhimento: Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Março ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
1-03-2023	8h	Érica P.	11-03-2023	8:30h	Érica P.
2-03-2023	8:30h	Érica P.	12-03-2023	8h	Érica P.
3-03-2023	8:30h	Érica P.	13-03-2023	8:30h	Érica P.
6-03-2023	8:30h	Érica P.	14-03-2023	8h	Érica P.
7-03-2023	8h	Érica P.	17-03-2023	8:30h	Érica P.
8-03-2023	8:30h	Érica P.	18-03-2023	8h	Érica P.
9-03-2023	8:30h	Érica P.	19-03-2023	8:30h	Érica P.
13-03-2023	8:30h	Érica P.	20-03-2023	8h	Érica P.
14-03-2023	8:30h	Érica P.	21-03-2023	8h	Érica P.
15-03-2023	8:30h	Érica P.	21-03-2023	8:30h	Érica P.
16-03-2023	8h	Érica P.			
17-03-2023	8h	Érica P.			
20-03-2023	8:30h	Érica P.			

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

Data: 26/06/2023
 Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus
 N.º 500989001
 CASA DE SAÚDE BZTICO MENNI
 Assinatura e rubrica

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.

1. ESTUDANTE

Nome: Érica do Santo Machado
 Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1706753
 Curso: CteSP Gerontologia

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

Nome: Maria Georgetina Pereira Pires Marques
 Entidade de acolhimento: Instituto das Terras Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: abril ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>3-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>16-04-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>4-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>17-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>5-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>18-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>6-04-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>19-04-2023</u>	<u>9</u>	<u>Érica P.</u>
<u>7-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>10-04-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>11-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>12-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>13-04-2023</u>	<u>6h</u>	<u>Érica P.</u>			
14-04-2023	8:30h	Érica P.			
<u>20-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>24-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>25-04-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>			

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

Data: 26/06/2023
 Assinatura do Supervisor(a)/Tutor(a): [Assinatura]
 Nome: Maria Georgetina Pereira Pires Marques
 NIF: 500989001
 Entidade: CASA DE SAUDE BENTO MENINI
 Endereço: 1630-001 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.

Colaborando por:



1. ESTUDANTE

Nome: Érica da Silva Pacheco
Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1746753
Curso: CTeSP Gerontologia

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

Nome: Maria Georgetina Pereira Pinho Marques
Entidade de acolhimento: Instituto das Irmãs Hospitalares de Segunda Companhia de Jesus

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Maio ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
1-05-2023	8:30h	Érica P.	20-05-2023	8:30h	Érica P.
2-05-2023	8:30h	Érica P.	21-05-2023	8:30h	Érica P.
3-05-2023	9h	Érica P.	22-05-2023	9h	Érica P.
4-05-2023	8:30h	Érica P.	23-05-2023	9h	Érica P.
5-05-2023	8:30h	Érica P.	24-05-2023	9h	Érica P.
6-05-2023	8:30h	Érica P.	25-05-2023	9h	Érica P.
7-05-2023	9:30h	Érica P.	26-05-2023	9h	Érica P.
10-05-2023	8:30h	Érica P.	29-05-2023	9h	Érica P.
11-05-2023	9h	Érica P.	30-05-2023	9h	Érica P.
12-05-2023	8:30h	Érica P.	31-05-2023	9h	Érica P.
18-05-2023	8:30h	Érica P.	18-05-2023	9:30h	Érica P.
17-05-2023	8:30h	Érica P.			
18-05-2023	9h	Érica P.			

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

Data:

19/06/2023

Instituto das Irmãs Hospitalares do
O.A. Supervisor(a)/Tutor(a)
N.º 500989001
CASA DE SAÚDE BENTO MENNI
(Instituto de Saúde)

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

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
(financiados)

MODELO

EA.083.01

1. ESTUDANTE

Nome: Érica do Santos Paes
Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º de estudante: 1706793

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

Nome: Helena Georgetina Pereira Paes Paques
Entidade de acolhimento: Instituto das Clínicas Hospitalares de S. Pedro (Assoc.) de J.ª

3. REGISTO DE PRESENCAS

MÊS: Junho

ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>1-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>15-06-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>2-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>16-06-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica P.</u>
3-06-2023	9h	Érica P.	<u>19-06-2023</u>	<u>10h</u>	<u>Érica P.</u>
4-06-2023	9h	Érica P.	<u>20-06-2023</u>	<u>9:30h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>5-06-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>21-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>6-06-2023</u>	<u>10h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>22-06-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>7-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>	<u>23-06-2023</u>	<u>8:30h</u>	<u>Érica P.</u>
<u>8-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>9-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>10-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>11-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>12-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>13-06-2023</u>	<u>9h</u>	<u>Érica P.</u>			
<u>14-06-2023</u>	<u>8h</u>	<u>Érica P.</u>			

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

Data:

19/06/2023

Instituto das Clínicas Hospitalares do
S.º Pedro

Supervisor(a)/Tutor(a):

Helena Georgetina Pereira Paes Paques
NIF 30089001
CASA DE SAÚDE S.º PEDRO MENIN
6300-105 P.º 1023

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) respectivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do CESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.

CENTRO

2020

INSTITUTO POLITÉCNICO DE GUARDA

Anexo III
Direitos e deveres dos utentes



Carta dos Direitos e Deveres dos Utentes

OS UTENTES TÊM DIREITO :

- 1) Ao reconhecimento da sua identidade pessoal e a serem tratados no respeito pela dignidade humana;
- 2) À privacidade durante a higiene e na prestação de todo e qualquer acto médico ou tratamento clínico;
- 3) 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 actos públicos contra a sua vontade ou sem autorização do seu representante legal sendo esse o caso;
- 4) Ao respeito pelas suas convicções culturais, filosóficas e religiosas;
- 5) À receberem os cuidados apropriados ao seu estado de saúde, no âmbito dos cuidados prestados;
- 6) À serem informados sobre a sua situação de saúde;
- 7) À darem ou recusarem o seu consentimento antes de qualquer acto médico ou participação em investigação científica ou ensaio clínico;
- 8) À serem informados acerca dos serviços existentes no Centro, das suas competências e níveis de cuidados;
- 9) À confidencialidade de toda a informação clínica e a elementos identificativos que lhes digam respeito;
- 10) À formularem sugestões e reclamações, por si ou por quem os represente, sempre que o entenderem.

OS UTENTES DEVEM :

- 1) Cumprir todas as prescrições do médico assistente ou de quem o substitua na sua ausência;
- 2) Colaborar com os profissionais de saúde, respeitando as indicações que lhe são recomendadas e, por si ou pelo seu representante legal, livremente aceites;
- 3) Zelar pelo seu estado de saúde;
- 4) Fornecer aos profissionais de saúde todas as informações necessárias para obtenção de um correcto diagnóstico e adequado tratamento;
- 5) Respeitar todas as disposições do Regulamento Funcional Interno que lhes digam respeito;
- 6) Respeitar as regras de silêncio e não perturbar por qualquer modo o sossego e a tranquilidade dos demais utentes internados;
- 7) Tratar com urbanidade e respeito os demais utentes, os visitantes e os profissionais de saúde;
- 8) Utilizar os serviços do Centro de forma apropriada e colaborar activamente na redução de gastos desnecessários;
- 9) Respeitar as instruções dos profissionais de saúde que respeita a deslocações a locais públicos.

