

Relatório de Estágio

Ana Maria Ferreira Pires

Curso Técnico Superior Profissional em
Gerontologia

set | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

ESTÁGIO COM RELATÓRIO FINAL
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICA SUPERIOR PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Ana Maria Ferreira Pires
Setembro / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

ESTÁGIO COM RELATÓRIO FINAL
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICA SUPERIOR PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Professora Orientadora: Rosa Branca Tracana

Ana Maria Ferreira Pires

Setembro / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Ficha de Identificação

Nome do(a) aluno(a): Ana Maria Ferreira Pires

Número do(a) aluno(a): 1706748

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Curso: Curso Técnico Superior Profissional em Gerontologia

Instituição de acolhimento do estágio: Casa de Saúde Bento Menni

Rua José dos Santos

6300-575

Telf.271 200 840

Email da entidade: csbm@irmashospitaleiras.pt

Website da entidade: <https://irmashospitaleiras.pt/>

Orientadora da ESECD: Professora Adjunta Rosa Branca Tracana

Direção do curso: Professora Coordenadora Principal Maria Eduarda R. da Cunha Ferreira

Supervisor na Entidade de Acolhimento: Enfermeira Chefe Maria Georgina Pereira Pires Marques

Grau Académico: Licenciatura em Enfermagem

Cargo na Instituição: Enfermeira chefe

Data de início de estágio: 13 de fevereiro 2023

Data de fim de estágio: 30 de junho de 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Agradecimentos

É com enorme prazer que refiro, um grande agradecimento ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) por todo o apoio que tem prestado nesta etapa de formação académica, uma das mais importantes para a minha carreira profissional. Agradeço também por me ter proporcionado esta oportunidade de desenvolver e adquirir importantes aprendizagens para o meu percurso académico, mas também para a vida.

De seguida, quero agradecer também a todos os docentes, em especial aos da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), realçando a minha docente orientadora, Professora Rosa Branca Tracana, por todo o apoio e dedicação que foram prestados para a realização deste relatório e pela sua disponibilidade.

Um enorme agradecimento à Instituição Casa de Saúde Bento Menni, que me acolheu da melhor forma possível, bem como à equipa multidisciplinar da unidade 5 e 6 por me terem ensinado e orientado a nível dos cuidados de saúde, particularmente em como atuar em diversas situações. Agradeço também a toda a equipa de Reabilitação Socio Ocupacional, por terem partilhado o seu conhecimento e por manterem os utentes sempre ativos. Agradeço, a todos os membros da direção por terem oferecido as melhores condições para a realização do meu estágio curricular.

Bem-haja, com muita afeição à minha família e amigos que sempre me apoiaram e contribuíram para que este percurso fosse possível.

A todos o meu sincero, OBRIGADA!

POLI TÉCNICO GUARDA

Resumo

O Estágio é um dos momentos mais importantes e marcantes que temos durante a nossa vida académica, pois é nele que nos deparamos com a realidade e pomos em prática tudo o que aprendemos teoricamente nas diversas unidades curriculares. A realização deste estágio decorreu na Casa de Saúde Bento Menni, na cidade da Guarda, tendo decorrido nos períodos compreendidos entre o dia 13 de fevereiro ao dia 30 de junho de 2023, com um total de 750 horas.

Durante o estágio, foram realizadas diversas atividades de rotina diária, como a administração da alimentação, medicação, higienização, transferências de posicionamentos dos utentes, entre outras bem como apoio aos cuidados na área da saúde. Na reabilitação sócio ocupacional, foram realizadas atividades físicas, psíquicas e sociais nas diversas salas de ocupação em particular à “*Dar+Vida*” e “*Reviver*”.

Concluo assim, que todas as atividades sejam elas diárias ou lúdicas, são fundamentais e essenciais para os utentes desta instituição, uma vez que ajudam na recuperação e proporcionam uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Casa de Saúde Bento Menni; Reabilitação Sócio Ocupacional; Rotina Diária; Qualidade de Vida

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras.....	VI
Índice de Tabelas.....	VIII
Lista de siglas e acrónimos	IX
Introdução	1
Capítulo I: Caracterização da instituição	2
1. Enquadramento da instituição e territorial	3
1.2 Casa de Saúde Bento Menni	4
1.3 Missão, Valores da instituição	5
1.3.1 Especialidades clínicas	6
1.2.2 Unidades da Casa de saúde Bento Menni.....	9
1.2.3 Programas de reabilitação Sócio Ocupacional.....	10
1.2.4 Outras Atividades	12
Capítulo II: Enquadramento Teórico	15
2.1 Envelhecimento.....	16
2.1.1 Dimensões do envelhecimento.....	17
2.2 Índice de Envelhecimento	21
2.4 Gerontologia.....	25
2.4.1 Técnico Superior Profissional de Gerontologia	26
2.3.2 Competências de um Técnico de Gerontologia	27
Capítulo III: Atividades Desenvolvidas	28
3.1 Objetivos do estágio.....	29

POLI TÉCNICO GUARDA

3.2	Caracterização do Público-Alvo.....	31
3.3	Rotinas Diárias.....	31
3.3.1	Higienização	31
3.3.2	Administração da Alimentação	32
3.4.	Atividades Lúdicas	34
3.4.1	Festa de Aniversário	34
3.4.3	Celebração do Dia Mundial da Criança	36
3.4.4	Sextas recreativas.....	37
3.4.5	Jogo da Força.....	38
3.4.7	Celebração do 25 de abril	39
3.4.8	Atividade do Dia Mundial da Água.....	39
3.4.9	Entrada da Primavera.....	39
3.4.10	Celebração da Páscoa.....	40
3.4.11	Jogo do Loto (bingo).....	42
3.4.12	Jogo das Palavras.....	42
3.4.13	Jogos de Estimulação Cognitiva	43
3.4.15	Trabalhos manuais	44
3.4.16	Pinturas	45
3.4.17	Dia de São Bento Menni.....	46
3.4.18	Cartazes dos Santos Populares.....	46
3.4.19	Arraial	48
	Reflexão Final.....	48
	Bibliografia.....	50
	Anexos.....	54

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Figuras

Figura 1 -território territorial da cidade da Guarda	3
Figura 2 -Casa de Saúde Bento Menni	5
Figura 3 -Pograma do GIC.....	14
Figura 4 -Serviços e projetos da Instituição	14
Figura 5 -Áreas de intervenção	14
Figura 7 -Realização das camas	32
Figura 8 -Auxílio na alimentação	33
Figura 9 -posicionamentos	33
Figura 10 -Lembrança para os aniversariantes	34
Figura 11 -Bolo de Aniversário	34
Figura 12 -Atividades.....	35
Figura 13 -Calendário do mês de maio	35
Figura 14 -Festa do Dia da Criança	36
Figura 15 -Cartaz das Sextas Recreativas	37
Figura 16 -Atuação de JAZZ e Blues.....	37
Figura 17 -Jogo da Força.....	38
Figura 18 -Atividade sensorial das bolas de água	39
Figura 19 -Trabalhos da primavera e do Dia da água	40
Figura 20 -Pintura dos ovos.....	41
Figura 21 -Cesta de ovos	41
Figura 22 - Postais da Páscoa	41
Figura 23 -Utentes a jogar o jogo	42
Figura 24 -Jogo do Loto	42
Figura 25 -Jogo das palavras	43
Figura 26 -Jogos.....	43
Figura 27 -Veado feito de garrafas.....	44
Figura 28 - Urso feito com papeis	44

POLI TÉCNICO GUARDA

Figura 29- Bordado feito por uma utente	45
Figura 30- Pinturas e desenhos	45
Figura 31- Cartazes dos Santos Populares	46
Figura 32- Preparação para o arraial.....	47
Figura 33- Dia do arraial /Marcha da instituição	47

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Tabelas

Tabela 1 -Índice de Envelhecimento em Portugal	21
Tabela 2 -Índice de Envelhecimento no Município da Guarda	22

POLI TÉCNICO GUARDA

Lista de siglas e acrónimos

AVD'S- Atividades de Vida Diárias

CSBM- Casa de Saúde Bento Menni

DLC- Défice Cognitivo Ligeiro

IHSCJ- Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS- Organização Mundial de Saúde

PIPAM- Programa de intervenção Precoce nas Alterações na Memória

POC- Perturbação Obsessiva Compulsiva

RTP- Rádio Televisão Portuguesa

POLI TÉCNICO GUARDA

Introdução

O Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia proporciona a aquisição de conhecimentos e novas competências, de forma autónoma ou sob orientação, para o bem-estar da pessoa idosa.

A concretização do estágio é uma oportunidade de adquirir novos conhecimentos técnicos, ou seja, é o período de formação em contexto real para responder às necessidades da pessoa idosa, englobando nelas o estado de saúde, aspetos cognitivos, emocionais, sociais e de proteção.

Ao longo do relatório vai ser brevemente descrito o estágio, realizado na Casa de Saúde Bento Menni, segundo o plano de estágio (Anexo 1). Este foi realizado entre os dias 13 a 30 de junho de 2023. No decorrer do relatório houve a preocupação de descrever e explicar as atividades que foram realizadas durante este período de quatro meses. Logo, no Capítulo I faço um breve enquadramento da Instituição, seguido do Capítulo II em que será tratado a parte teórico-científica, mais especificada sobre a Gerontologia, o papel do técnico profissional em gerontologia, bem como o conceito de envelhecimento e seu processo, por fim, no Capítulo III descrevo as atividades que foram desenvolvidas durante este período. No final, será feita uma reflexão final sobre as aprendizagens desenvolvidas durante este curso.

Em suma, ao longo deste relatório irei descrever a contextualização do meu estágio, objetivos, atividades desenvolvidas, bem como, a articulação do conhecimento teórico com a prática.

No final da concretização deste relatório, foram utilizadas várias fontes, tais como, documentos disponibilizados no motor de busca da internet, conteúdos teóricos, ilustrações (imagens).

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo I

Caracterização da Instituição



Irmãs
Hospitaleiras

GUARDA

POLI TÉCNICO GUARDA

Neste capítulo será desenvolvida uma pequena introdução à localização geográfica da cidade da Guarda. Será também apresentado o surgimento desta importante instituição, abordado o programa da reabilitação socio-ocupacional que é aqui desenvolvido, demonstração dos ateliers, objetivos da missão e a perspetiva da visão da instituição. Em seguida é apresentado um pequeno resumo das unidades da qual fazem parte da instituição.

1. Enquadramento da instituição e territorial

A instituição está localizada num dos bairros da cidade da Guarda, mais nomeadamente no bairro da Luz. A cidade da Guarda tem uma população cerca de 40.117 habitantes (censos 2021), está situado na região centro de Portugal e pertence à sub-região da Beira interior Norte. O concelho da Guarda tem 712,1km² de área e está subdividido em 43 freguesias (Figura 1) (<https://www.mun-guarda.pt/municipio/freguesias/>).



Figura 1-território territorial da cidade da Guarda

Fonte: <https://codigopostal.ciberforma.pt/distrito-da-guarda/>

POLI TÉCNICO GUARDA

1.2 Casa de Saúde Bento Menni ¹

O instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IHSCJ) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com forma de fundação de solidariedade social, criada e mantida pela província portuguesa das IHSCJ, em dezoito de outubro de 1901. O instituto é a entidade que dirige as unidades de saúde da região portuguesa das irmãs hospitaleiras, que têm como objetivo prioritário a prestação de cuidados na área da psiquiatria e saúde mental, reabilitação, demências, lesão cerebral e cuidados paliativos.

A congregação das Irmãs Hospitaleiras está em Portugal desde 1894, com a fundação da casa de saúde da Idanha. A Casa de Saúde Bento Menni (CSBM, figura 2) da cidade da Guarda foi inaugurada em 1994 e concretiza o sonho de muitas irmãs hospitaleiras. A unidade de saúde presta cuidados especializados em psiquiatria e saúde mental, reabilitação psicossocial e deficiência intelectual.

Esta instituição (figura 2), tem como principais objetivos: a prestação de cuidados de saúde de máxima qualidade; incentivar a participação dos familiares ou representantes no apoio ao utente; oferecer um ambiente seguro, confortável, humanizado e promovedor de autonomia e qualidade de vida; estabelecer uma relação humana de serviço e de compromisso com os utentes assente na qualidade, competência dos profissionais na formação contínua dos mesmos; desenvolvimento de programas de melhoria de eficiência operacional e de gestão clínica; colaboração com instituições académicas no tocante a estágios curriculares, pré-profissionais e profissionais e a promover o respeito pelo ambiente e a responsabilidade social. A instituição tem no total 172 utentes e é composta por médicos psiquiatras, especialistas de medicina interna, enfermeiros e um enfermeiro chefe, ajudantes de enfermagem, seis irmãs, um professor de educação física, seis professoras de reabilitação e um capelão. Para além disto, tem também uma farmácia que trata da medicação dos utentes. Para

¹ (<https://irmashospitaleiras.pt/missao-e-valores/>)

POLI TÉCNICO GUARDA

além disto, esta instituição possui vários serviços extras para os utentes dos quais são cabeleireiro, uma vez por semana, esteticista uma vez por mês, fisioterapia e dentista.



Figura 2-Casa de Saúde Bento Menni

Fonte: <https://beira.pt/portal/noticias/sociedade/casa-de-saude-bento-menni>

1.3 Missão, Valores da instituição ²

A Casa de Saúde Bento Menni tem como finalidade a hospitalidade no acolhimento, assistência e cuidado especializado com principal foco nas pessoas com doença mental ou situações de sofrimento e de muita vulnerabilidade. Tudo isto é feito para que se alcancem os melhores resultados com qualidade clínica, na humanidade e inovação respeitando sempre a individualidade de cada pessoa.

A instituição tem valores que orientam o modo institucional e têm como valor principal o da Hospitalidade, que consiste em oferecer espaço tempo, atenção, cuidado e humanidade. A hospitalidade define-se assim em 8 valores:

- Sensibilidade em relação aos excluídos (acolhimento de pessoas mais carenciadas estigmatizadas, sofrimento psíquico)

² (<https://irmashospitaleiras.pt/missao-e-valores/>)

POLI TÉCNICO GUARDA

- Serviço aos doentes e necessitados (as pessoas que estão doentes e que são mais frágeis ocupam o lugar central da instituição) Acolhimento libertador (aceitação e acolhimento de aceitar uma nova pessoa e as suas vivências)

- Saúde integral (o padrão de saúde inclui todas as dimensões da pessoa numa visão humanista cristã que incorpora os progressos científicos e atenção integral à pessoa)

- Qualidade profissional (é um objetivo institucional que abrange todas as áreas da organização)

- Humanidade na atenção (cordialidade no respeito da pessoa, direitos, cultura e valores, convicções e fé)

- Ética em toda a atuação (impor uma atuação ética em todos os campos e em todas as decisões)

- Consciência histórica (é fundamental desenvolver a consciência individual e coletiva de fazer parte da história hospitaleira).

1.3.1 Especialidades clínicas ³

A Casa de Saúde Bento Menni, presta cuidados de saúde especializados e diferenciados, em oito áreas de intervenção, que são:

- Psiquiatria;
- Pedopsiquiatria;
- Demências;
- Lesão cerebral por doença ou traumatismo;
- Deficiência intelectual e perturbações do desenvolvimento;
- Cuidados paliativos;
- Reabilitação física.

³ Segundo as IHSCJ (<https://irmashospitaleiras.pt>,2023)

POLI TÉCNICO GUARDA

Psiquiatria: é a área principal de intervenção das unidades das irmãs hospitaleiras, onde disponibilizam cuidados especializados e integrais às pessoas com doença mental e às suas famílias. A estrutura de serviços tenta ajudar nas várias fases da doença: na prevenção, na crise aguda e na continuidade de cuidados. Desenvolvem também programas clínicos e de reabilitação nas diferentes áreas: tratamento farmacológico, intervenção psicoterapêutica, estimulação e reabilitação. Neste processo terapêutico estão equipas multidisciplinares clínicas e técnicas, que oferecem um acompanhamento permanente e adequado e tem como objetivo contribuir com um plano terapêutico individualizado para a recuperação da pessoa e do seu projeto de vida com dignidade e com qualidade.

Pedopsiquiatria: é a especialidade médica na área da saúde mental infantojuvenil que intervém ao nível da prevenção, diagnóstico e tratamento de problemas emocionais ou comportamentais, escolares e socialização das crianças e jovens, sempre em articulação com as respetivas famílias. Esta intervenção integra um trabalho multidisciplinar do qual fazem parte a psicologia e técnicos das áreas sociais e educativas da comunidade.

Demências: esta área constitui uma referência especializada nos cuidados de saúde e na reabilitação geral das pessoas que apresentam defeito cognitivo e demência. A intervenção é feita em três áreas:

- Avaliação, que é na fase inicial da doença que se vai notando defeitos cognitivos ligeiros, que se pode justificar o procedimento de um diagnóstico precoce. São usados exames, testes e uma entrevista clínica.
- Prevenção, disponibiliza várias atividades de promoção e aumento da literacia em saúde, como os rastreios cognitivos e ações de sensibilização junto da comunidade
- Intervenção, aposta na terapêutica farmacológica aliada a terapias não farmacológicas inovadoras (robototerapia, realidade virtual, realidade aumentada e treino cognitivo computadorizado), que permite um efeito combinado de boas práticas e planos de intervenção individualizados às necessidades da pessoa com

POLI TÉCNICO GUARDA

demência e o cuidador/família. Esta aplica-se nas várias fases da demência, dando assim resposta de forma interdisciplinar não só às necessidades reabilitativas, mas também, á necessidade de internamento para aliviar o cuidador.

Lesão cerebral por doença ou traumatismo: unidade multidisciplinar que se especializa na reabilitação motora, neuro esquelética, respiratória, cognitiva, doentes com dano cerebral de diversas etiologias: neurodegenerativa, lesões pós AVC, tumores, politraumatismo por acidentes, etc.

Deficiência intelectual e perturbações do desenvolvimento: esta área tem como principal objetivo responder às necessidades das pessoas que possuem transtornos a nível do neuro desenvolvimento em múltiplas dimensões, com comprometimento do comportamento e desenvolvimento das competências nas diversas vertentes. Concede vários diagnósticos psiquiátricos que requerem vigilância, tratamento e reabilitação psicossocial multidisciplinar. As estruturas assistenciais diferenciadas pelo grau de autonomia e do tipo de apoio necessário de acordo com a complexidade clínica que estão organizadas por níveis: elevada complexidade e moderada. Sendo que a intervenção é planeada, realizada e avaliada por uma equipa interdisciplinar que visa promover competências pessoais, sociais e ocupacionais, prevenindo assim, perdas de capacidades e fomentar o bem-estar e qualidade de vida. Existem equipamos que são utilizados por esta instituição para a intervenção terapêutica especializadas, estes são: sala de snoezelen, ateliers ocupacionais, educação física adaptada, expressão musical e dispositivos tecnológicos.

Cuidados paliativos: estão destinados a pessoas com doenças no estado mais avançado, progressivo e incurável (doenças neoplásticas; neurológicas degenerativas; insuficiências). São desenvolvidos cuidados e um acompanhamento integral, por uma equipa interdisciplinar que oferece uma atenção especializada baseada no alívio e controlo de sintomas, medidas de conforto, suporte psicológico, emocional e espiritual ao utente e á sua família, alívio do sofrimento e apoio ao luto.

POLI TÉCNICO GUARDA

Reabilitação física: os programas terapêuticos multidisciplinares são diferenciados que incluem terapias em neuropsicologia, terapia da fala, terapia ocupacional e fisioterapia. Tratamentos médicos correspondentes que estão de acordo com as capacidades clínicas, funcionais e cognitivas dos utentes, procurando sempre a possível recuperação da maior autonomia possível nas dimensões físicas, psicológicas, sociais e familiares.

1.2.2 Unidades da Casa de saúde Bento Menni

A instituição está dividida em sete unidades. A unidade um e dois centra-se nos utentes da área da deficiência intelectual desde leve a profunda, a unidade três e quatro tem utentes psiquiátricos, a unidade cinco e seis possui utentes na área da psicogeriatría e a unidade sete inclui quartos individuais para utentes de psicogeriatría e camas da área de psiquiatría. Cada unidade tem uma casa de banho particular para os funcionários, um gabinete de enfermagem um gabinete médico, uma sala de tratamentos onde são guardados os medicamentos dos utentes e um quarto de observação que é usado para um utente que precisa de ser vigiado.

O estágio foi realizado na unidade cinco e seis. Esta unidade é composta por dez ajudantes de enfermaria e uma chefe de equipa, três enfermeiros e um enfermeiro chefe, dois médicos psiquiatras e dois especialistas de medicina interna. Os turnos são rotativos durante o dia, mas a chefe de equipa tem um horário fixo enquanto as auxiliares e os enfermeiros estão distribuídos por turnos da manhã, tarde e noite para que os utentes tenham cuidados vinte e quatro sobre vinte e quatro horas.

A unidade cinco é composta por vinte utentes que são semi-dependentes, isto é, precisam de ajuda para realizar algumas Atividades de Vida Diárias (AVD'S). Esta é composta por vinte camas que estão distribuídas por quartos de cinco camas, de três camas, de duas camas e três quartos individuais em que cada quarto existe uma casa de banho onde se realizam as higiènes dos utentes, completando-se com uma copa onde se realizam as refeições de alguns utentes da unidade cinco e seis, os restantes da

POLI TÉCNICO GUARDA

unidade cinco vão para o refeitório geral. Tem ainda uma sala de estar onde os utentes ficam a ver televisão e realizam algumas atividades. Nesta unidade estão utentes com patologias de depressão, bipolaridade, esquizofrenia e Perturbação Obsessiva Compulsiva (POC).

A unidade seis é composta por vinte e sete utentes que são dependentes totais, isto é, precisam de ajuda total para realizarem as AVD'S. Esta é composta por oito quartos que são constituídos por três camas e quatro quartos individuais em que um deles é utilizado para os utentes que têm surtos psicóticos e precisam de estar isolados para que não magoem nem os funcionários nem os outros utentes. Tem ainda duas salas de estar em que uma é usada para utentes que não têm nenhuma mobilidade e precisam de estar em cadeirões de rodas e são de porte pesado e na outra estão os utentes de cadeira de rodas e os que precisam de ser imobilizados e é composta por uma casa de banho comum onde se realizam as higiènes. Nesta unidade estão utentes com patologias de Alzheimer e Parkinson.

1.2.3 Programas de reabilitação Sócio Ocupacional

A Casa de Saúde Bento Menni, tem uma grande variedade de atividades e programas que estão enquadradas no bem-estar do utente de modo a promover uma evolução disciplinada de cada utente. Esta instituição tem salas ocupacionais, nas quais fui inserida para a realização do meu estágio. Nestas salas são realizadas atividades que pretendem contribuir para o bem-estar dos utentes.

Nesta instituição há vários projetos e atividades de intervenção para a reabilitação psiquiátrica, denominados como programas de reabilitação que são adequados às necessidades individuais de cada utente, promovendo a autonomia e a reabilitação. Os programas são:

POLI TÉCNICO GUARDA

- *“Programa Espaços-Afetos”*, destina-se aos utentes com maior dependência que são portadores de deficiência intelectual. São promovidas atividades para o bem-estar, tranquilizando na estimulação multissensorial e mobilidade.
- *“Programa Dar + Vida”*, está destinado para os utentes da área da psicogeriatría com autonomia funcional e cognitiva. Estas atividades são de carácter expressivo, lúdico, produtivo; social e desenvolvimento de capacidades aos utentes idosos.
- *“Programa Reviver”*, destina-se a utentes da psicogeriatría com grande dependência funcional e cognitiva, tendo com objetivo fundamental preservar as capacidades que os utentes ainda têm, através de atividades de orientação, lúdicas e interação.
- *“Programa Projetar te”*, é aplicado aos utentes da área da psiquiatria, tendo como objetivo a estimulação e a autodeterminação. Este programa envolve também atividades como dinâmicas de grupo, atividades expressivas, musicais, treino de competências pessoais e sociais, aquáticas, relaxamento, clube de leitura, informática e atividades artísticas, tais como shimmelart e trabalhos em mosaico.
- *“Programa Despertares”*, é aplicado aos utentes da área da psiquiatria, tendo como objetivo estimulação multissensorial através do Snoezelen.
- *“Programa Pastoral da Saúde”*, promove sessões de carácter espiritual.
- *“Programa Escola Viva”*, é um projeto de alfabetização que é dinamizado pelos voluntários da Casa de Saúde Bento Menni, onde proporciona aos utentes a possibilidade de adquirir novas aprendizagens.
- *Programa “grão-a-grão”*, é um projeto de treino de aptidões e competências promovidas nos ateliers de atividades produtivas expressivas e criativas á área da deficiência. Os programas *“Re(a)cordar”* e *“ReaCog”* são projetos de estimulação cognitiva, treino de memória, um para a parte da psiquiatria e outro para a psicogeriatría na fase inicial de demência, ou não.

POLI TÉCNICO GUARDA

- *Programa “Movimento e Saúde”*, desenvolve atividades de expressão físico-motor para as diferentes áreas assistenciais.
- *Programa “Token”*, é uma sessão por semana, sendo apenas unicamente aos utentes portadores de deficiência mental ganham ou perdem pontos, que avaliam o comportamento semanal. Quem tiver um comportamento positivo ganha pontos e ao final de várias sessões são trocados pontos por bens materiais dos quais os utentes têm a possibilidade de escolher a seu agrado.

1.2.4 Outras Atividades

Para além dos programas anteriormente referidos, desenvolvem-se ainda outras atividades que passo a descrever:

- *“O serrano”*, é um jornal pedagógico editado pela Direção da CSBM, onde dá destaque às atividades que são desenvolvidas ao longo do quadrimestre.
- *“Ó da Guarda”*, é um grupo de rancho folclórico, onde estão inseridas cerca de quarenta pessoas (utentes da instituição, voluntários, colaboradores, irmãos e amigos/familiares dos utentes).
- *“Clube dos Pensadores”*, é um projeto dinamizado pelos utentes da área da psiquiatria.
- *“Novas Dimensões”*, é um projeto com atividades ocupacionais, ludo terapêutica, lazer, turismo terapêutico, atividades aquáticas, grupo de pesca, etc.
- *“Tintas e Pincéis”*, é um projeto que envolve a arte e a expressão plástica como terapia.
- *“Linhas e Agulhas”*, é uma oficina onde desenvolvem-se atividades de renda e bordados. Os trabalhos que são realizados muitas das vezes são encomendas, isto é, uma forma de o trabalho que é realizado pelos utentes seja recompensado.

POLI TÉCNICO GUARDA

- “*Horta dos mimos*”, é uma atividade que é desenvolvida pelos utentes, em que estes têm de tratar de uma horta biológica.

Na Casa de Saúde das Irmãs Hospitaleiras, são utilizadas técnicas de ação direta que são: a Educação Física; Psicomotricidade; Psicopedagogia; Psicologia; Serviço Social; Neurologia e Enfermagem. Para além disto têm um ambulatório que consiste em dois projetos que não são só para os utentes internos da instituição, mas também, o são para a comunidade. São eles: o Programa de Intervenção Precoce nas Alterações da Memória (PIPAM) que segundo informação veiculada pelo site do município da guarda (<https://www.mun-guarda.pt/noticias/1281-projeto-pipam-da-c-s-bento-menni>), é desenvolvido pela Casa de Saúde Bento Menni em parceria com o Município da Guarda, através do programa Guarda +65. Trata-se de um projeto inovador na área da estimulação e reabilitação cognitiva com o objetivo de promover um envelhecimento ativo através da prevenção, evitando a evolução da sintomatologia do défice cognitivo ligeiro (DCL). O Programa visa atuar precocemente no DCL através de sessões de estimulação e reabilitação cognitiva com auxílio de um software especializado (COGWEB) conjugadas com o programa de atividade física Guarda +65 desenvolvido pelo Município da Guarda e o GIC (Gabinete de Intervenção Comunitária em saúde mental) segundo informação do site da Radio Televisão Portuguesa (RTP) (https://www.rtp.pt/noticias/pais/projeto-de-intervencao-comunitaria-em-saude-mental-apoia-populacao-da-guarda_n1312811) é direcionada para a população da cidade da guarda que incide sobre três eixos fundamentais em saúde mental: a prevenção, a literacia e o combate ao estigma e reabilitação psicossocial. Este tem como objetivo prevenir situações de doença mental e dotar a comunidade de informação que ajude na deteção precoce de sinais e sintomas de alerta, apoiar a recuperação e a reabilitação das pessoas com doença mental, facilitar o seu processo de desenvolvimento de competências e contribuir para a sua valorização pessoal e familiar e para a sua integração social (figuras 3, 4 e 5).

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 3-Pograma do GIC

Fonte: Própria



Figura 4-Serviços e projetos da Instituição

Fonte: Própria



Figura 5-Áreas de intervenção

Fonte: Própria

Nesta instituição existem, ainda, duas residências, uma interna e outra de treino na qual os utentes são colocados para verem se se adaptam a uma vida autónoma. Com esta situação pretende-se que adquiram competências e comecem a fazer as atividades diárias (AVD'S) como por exemplo lavar roupa, confeccionar as refeições, fazer cama, entre outras, para conseguirem ter autonomia e quem sabe conseguirem sair da instituição.

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo II

Enquadramento teórico



POLI TÉCNICO GUARDA

No Segundo Capítulo, irá ser abordado o conceito de envelhecimento, as dimensões do envelhecimento, as suas alterações, o índice de envelhecimento em Portugal e na cidade da Guarda e do envelhecimento Ativo. Será igualmente desenvolvido o conceito da Gerontologia bem como as competências de um técnico superior profissional de gerontologia.

2.1 Envelhecimento

São todas as alterações biológicas, psicológicas, físicas e sociais, após a idade adulta e de desempenho máximo, que ocorrem, levando à redução gradual das capacidades de adaptação e desempenho psicológico do indivíduo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1986), a saúde é um estado completo de bem-estar físico, psicológico, social e não apenas a ausência de doenças. Para esta organização o envelhecimento corresponde às mudanças completas a nível biológico. O envelhecimento associa-se a uma variedade de danos moleculares e celulares sendo que estas também incluem mudanças nos papéis e posições sociais, bem como o relacionamento com as pessoas próximas.

O envelhecimento individual é um processo dominado por fatores biológicos, sociais, económicos, culturais, ambientais e históricos, podendo este ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa ao longo da vida (OMS, 1999, 2015). Apesar da caracterização da população em grupos, de acordo com a idade, seja necessária, para determinados fins, ter em conta que existem variações que são consideráveis no estado de saúde, a níveis de independência, na autonomia e na participação social entre pessoas idosas com a mesma idade (OMS, 2002). Já o envelhecimento populacional é definido a nível coletivo, com base na proporção da população de pessoas idosas na população total. Sendo que a classificação demográfica de uma população, seja jovem ou envelhecida, depende da proporção de pessoas nas faixas etárias. Em Portugal, é considerada uma pessoa idosa, a pessoa com 65 anos ou mais de idade (PORDATA, 2016).

POLI TÉCNICO GUARDA

2.1.1 Dimensões do envelhecimento⁴

Existem seis tipos de dimensões, que são: biológica; psicológica; social; espiritual; cronológica e funcional, que irei particularizar em seguida:

- **Dimensão Biológica**, processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual o que implica a diminuição gradual da possibilidade de sobrevivência.
- **Dimensões Psicológicas**, temos os aspetos emocionais que é a parte afetiva da pessoa e a solidão e os aspetos cognitivos que são a parte do raciocínio por parte do indivíduo;
- **Dimensão Social**, é a capacidade de adaptação do desempenho dos comportamentos esperados para a idade, esta varia dependendo das circunstâncias económicas e a reforma;
- **Dimensão Cronológica**, em que temos o envelhecimento bem-sucedido tendo boas condições de vida e oportunidades socioculturais e a renovação dos projetos de vida e o envelhecimento malsucedido que são as perdas de projetos de vida; falta de reconhecimento os sentimentos de fragilidade e incapacidade, baixa autoestima, solidão, desespero e depressão.

2.1.2. Principais alterações fisiológicas no processo de envelhecimento ⁵

O envelhecimento físico é o processo fisiológico, biológico gradual, previsível e inevitável do próprio Ser Vivo, que envolve maturação e evolução, determinado geneticamente e modificado ambientalmente. Este é um processo lento e contínuo que leva a uma diminuição progressiva da reserva funcional dos diferentes órgãos. Existindo assim alterações fisiológicas, que são:

⁴ <https://novocuidar.pt/gerontologia-o-que-e-e-como-pode-ajudar-na-velhice>

⁵ <https://valelaser.com.br/fisiologia-do-envelhecimento-processos-e-alteracoes-no-organismo>

POLI TÉCNICO GUARDA

- **Diminuição da atividade cerebral**, leva a uma diminuição dos reflexos e sensibilidade e diminui a capacidade intelectual com mudanças na atenção;
- **Diminuição da estatura**, com a compressão das vertebrae e o achatamento dos discos vertebrais, ocorre perda de 1 cm por década a partir dos 40 anos;
- **Perda de equilíbrio**, devido às mudanças motoras (alterações da coluna vertebral e joelhos) e perda de massa óssea e muscular.
- **Diminuição da função cardiorrespiratória**, a frequência cardíaca vai diminuindo e é mediada que esta diminui também diminui o volume do sangue que é bombeado pelo coração. Os pulmões diminuem de peso e tamanho o que faz com que a capacidade da troca de oxigênio também diminua, havendo assim uma maior predisposição para que a pessoa idosa vá acumulando secreções
- **Alterações na pele**, perda da capacidade de humidade, não retém líquidos ficando seca com pouca elasticidade. Fica mais frágil e com maior probabilidade de fazerem lesões e é mais difícil a cicatrização.
- **Alterações na visão**, diminuição do campo visual periférico, diminuição da noção de profundidade e diminuição da identificação das cores;
- **Alterações na audição**, a percepção e discriminação de sons da fala e ambiente diminuem;
- **Alterações do paladar**, a sensação gustativa, o interesse pela comida e percepção de odores vão diminuir, ou seja, a pessoa tem menos apetite para comer;
- **Alterações no tato**, uma diminuição da palma das mãos e na sola dos pés o que diminui a percepção de estímulos nocivos.

POLI TÉCNICO GUARDA

2.1.3. Aspetos Gerais do Envelhecimento

No que diz respeito à terceira idade Cancela (2007) afirma ter início entre os 60 e os 65 anos. Esta faixa etária é favorável para efeitos de pesquisa, já que o processo de envelhecimento depende de três fatores principais: biológicos, psíquicos e sociais. Estes são fatores que indicam a velhice, acelerando ou retardando o aparecimento de doenças e sintomas característicos da idade madura.

O envelhecimento fisiológico tem várias alterações nas funções orgânicas e cognitivas devido aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que todas estas funções fisiológicas comecem a falhar, isto é, um organismo que esteja saudável pode sobreviver, mas quando este é submetido a situações de Stress físico e emocional, pode manifestar uma sobrecarga funcional, no qual podem aparecer processos patológicos. Do ponto de vista fisiológico, o envelhecimento depende do estilo de vida que o indivíduo assume desde a sua infância até à sua adolescência. O envelhecimento do organismo é global, enquanto os tecidos, órgãos e células têm um envelhecimento diferenciado.

Durante o envelhecimento, ocorrem alterações de vários aspetos perceptíveis do organismo, tal como atrás referimos, destacam-se:

- *Diminuição do fluxo sanguíneo para os rins, fígados e o cérebro;*
- *Diminuição da capacidade dos rins para eliminar toxinas e medicamentos;*
- *Diminuição da capacidade do fígado para eliminar toxinas e metabolizar a maioria dos medicamentos;*
- *Diminuição da frequência cardíaca máxima, mas sem alteração da frequência cardíaca em repouso;*
- *Diminuição do débito cardíaco (saída de sangue do coração);*
- *Diminuição da tolerância à glicose;*
- *Diminuição da capacidade pulmonar de mobilização do ar;*
- *Aumento da quantidade de ar retido nos pulmões depois da expiração;*

POLI TÉCNICO GUARDA

- *Diminuição da função celular de combate às infeções* (Cancela, 2007, p.4).

O envelhecimento preceptivo é muito diferenciado, pois algumas modalidades sensoriais como o olfato e o paladar, são pouco afetadas com a idade, já a audição, a visão e o equilíbrio são gravemente afetadas. Todas estas modalidades percetivas, o envelhecimento afeta gravemente o equilíbrio, a audição e a visão, sendo que isto vai acarretar consequências importantes a nível psicológico e social (Cancela,2007,p.5).

Segundo o Manual MSD (2023) o envelhecimento é um processo contínuo, gradual com alterações naturais que começam na idade adulta. Durante o final da idade adulta, muitas funções corporais começam a declinar-se gradualmente.

Tradicionalmente, a idade dos 65 anos foi designada como o começo da velhice. Mas a razão foi baseada na história, não na biologia.

Quando uma pessoa fica velha é uma pergunta que pode ser respondida de várias formas, ao atendermos à:

- **idade cronológica:** baseia-se apenas na passagem do tempo. É a idade da pessoa em anos. A idade cronológica tem significado limitado em termos de saúde. A probabilidade de desenvolver patologias aumenta á medida que a pessoa envelhece e são os problemas de saúde e não o envelhecimento, as causas principais da perda funcional durante a velhice. A idade ajuda a prever muitos problemas de saúde, ela tem alguns usos financeiros e legais.

- **idade biológica:** diz respeito às alterações no corpo que normalmente ocorrem com o avanço da idade. Estas mudanças afetam algumas pessoas antes de outras, algumas são biologicamente velhas aos 65 anos e outras não. No entanto, as diferenças de idade mais notáveis na aparência entre pessoas com idades cronológicas semelhantes são causadas pelo estilo de vida, mais do que diferenças da idade.

POLI TÉCNICO GUARDA

- **idade psicológica:** é fundamentada na maneira como a pessoa se sente e age. Uma pessoa de 80 anos de idade que trabalha, faz planos, espera futuros eventos e participa em muitas atividades é considerada psicologicamente mais jovem.

2.2 Índice de Envelhecimento

O índice de envelhecimento em Portugal está cada vez mais a aumentar, ou seja, está a ficar um país envelhecido em que há mais idosos do que jovens. Segundo o site doPORDATA(<https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela,2023>), em 2018 havia um índice de envelhecimento de 160,5, já em 2022 dado mais recente, há 183,5, isto significa que cada vez mais este índice está a aumentar, presente na Tabela1.

Tabela 1-Índice de Envelhecimento em Portugal Fonte: PORDATA

Anos	Índice de envelhecimento	Índice de dependência total	Índice de dependência jovens	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade	Índice de sustentabilidade potencial
2018	160,5	55,5	21,3	34,2	48,6	2,9
2019	166,3	56,2	21,1	35,1	48,6	2,8
2020	172,5	57,0	20,9	36,1	48,7	2,8
2021	178,4	57,6	20,7	36,9	48,7	2,7
2022	183,5	58,1	20,5	37,6	48,7	2,7

Em relação ao índice de envelhecimento na cidade da Guarda, cidade onde eu resido e realizei o meu estágio e que faz parte das Beiras e Serra da Estrela também aumentou desde o ano 2018 a 2022, tal como se pode comprovar na Tabela 2, segundo PORDATA.(<https://www.pordata.pt/db/municipios/ambiente+de+consulta/tabela>)

POLI TÉCNICO GUARDA

Tabela 2-Índice de Envelhecimento no Município da Guarda

Territórios	Índice de envelhecimento					
	Anos	2018	2019	2020	2021	2022
Beiras e Serra da Estrela		299,9	311,6	321,5	330,0	339,3
Almeida		677,5	697,6	690,0	684,4	692,9
Belmonte		279,9	283,9	289,6	300,2	311,1
Celorico da Beira		322,6	340,5	351,3	363,0	378,2
Covilhã		250,3	260,8	270,7	280,7	290,8
Figueira de Castelo Rodrigo		338,5	364,0	381,2	380,4	379,4
Fornos de Algodres		358,6	375,1	386,6	391,0	393,5
Fundão		284,4	298,1	306,8	313,3	321,4
Gouveia		382,0	388,2	395,5	411,5	429,9
Guarda		200,5	208,3	214,9	221,0	229,8
Manteigas		434,8	461,0	469,7	471,5	482,5

De acordo com os dados apresentados, em que verificamos que Portugal está a tornar-se num país cada vez mais envelhecido, há cada vez mais instituições para se cuidar da população idosa. Na cidade da Guarda existem diversas instituições que prestam cuidados às pessoas idosas, dos quais podemos referir: Lar de Santa Clara; Fundação João Bento Raimundo; Lar São João de Deus, entre outros.

Ao nível dos cuidados da pessoa idosa não existem apenas as Estruturas Residenciais para Apoio aos Idosos, como atrás referidas, existem ainda os Centros de Dia e também a figura de Cuidadores Informais. Estes tanto podem ser familiares como não o serem ser. Uma pessoa que é cuidadora pode ficar o dia todo a cuidar da pessoa que precisa de ser cuidada, ou pode apenas ficar um período do dia, em que o resto do tempo fica com o familiar ou nalgumas situações sozinha.

Em qualquer uma das situações é necessário que esse cuidado não se fique apenas pelas AVD's, é importante que a pessoa idosa seja estimulada para que continue o mais independente possível bem como participe nas atividades do meio envolvente, contribuindo para um envelhecimento com qualidade.

POLI TÉCNICO GUARDA

2.3 Envelhecimento Ativo

Atendendo a que o idoso necessita de ter um envelhecimento saudável e participativo surge o conceito de envelhecimento ativo que consiste no processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida com a idade (OMS, 2002).

O termo “Ativo” refere-se à participação contínua, nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis e não apenas à capacidade do indivíduo estar ativo ou fazer parte da força de trabalho. A qualidade de vida é, predominante do envelhecimento ativo (Cabral, p.8, 2013), podendo assim ser definida como a perceção que cada indivíduo faz, sobre a sua posição na vida no contexto cultural e de valores que na qual vive, em relação aos seus objetivos, expectativas e preocupações (OMS, 1997).

As condições de saúde são decisivas no envelhecimento ativo, a promoção para este não se restringe à promoção de comportamentos saudáveis. É essencial termos em conta os fatores ambientais e pessoais, como os determinantes económicos, sociais e culturais, o ambiente físico, o sistema de saúde, sexo, entre outros determinantes (OMS,1997) do envelhecimento. Sendo que a família, a comunidade e a sociedade têm um forte impacto na forma como se envelhece (Cabral, *et al.*, p.8, 2013).

No conceito de qualidade de vida nas pessoas idosas existem três componentes fundamentais, que são o bem-estar financeiro, a saúde e o suporte e integração sociais. Sendo que cada um deles, podem vir a ser afetados por situações que surgem no percurso de vida, nomeadamente, a reforma, a perda de emprego, a viuvez, o divórcio, problemas de saúde, a perda ou separação de uma pessoa próxima e a migração (Zaidi, p.14, 2014).

Para o envelhecimento ativo, a interdependência e a solidariedade entre gerações são princípios importantes “*a criança de ontem é o adulto de hoje e a avó ou o avô de amanhã*”. Tal como foi referido anteriormente a família, a comunidade e a

POLI TÉCNICO GUARDA

sociedade têm um grande impacto na forma como envelhecemos (Cabral, *et al*, 2013, p.9).

A qualidade de vida das pessoas depende dos riscos e das oportunidades que experimentaram ao longo da vida, bem como as gerações seguintes que fornecem ajuda mútua e apoio quando necessário (OMS, 2002).

Por sua vez, o conceito de “envelhecimento saudável” refere-se ao processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribuiu assim para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas do indivíduo (física e mentais) com o meio. Assim, o envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas para permitir que vivenciem o que valorizam (OMS, 2015).

Neste sentido, o meu estágio foi desenvolvido nos diversos espaços de ocupação da instituição, mais conhecidos como ateliês que têm como objetivo a promoção do Envelhecimento Ativo, através do desenvolvimento de diversas atividades como irei demonstrar no capítulo seguinte. De realçar que durante a realização do estágio não me encontrava só no interior da instituição, mas também, ia com os utentes dar uma volta à rua, para que eles pudessem apanhar ar, estarem em contacto com a natureza e assim praticavam atividade física.

Nos ateliês e nas atividades festivas e físicas, nas quais ajudei não só na sua elaboração como participando nelas, tinha-se em conta as patologias dos utentes, estando assim preparadas para que todos pudessem participar. Relativamente às patologias dos utentes com quem trabalhei enquadraram-se nas seguintes:

→ Alzheimer⁶ (é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas);

⁶ <https://alzheimerportugal.org/a-doenca-de-alzheimer>

POLI TÉCNICO GUARDA

- Demências⁷ (é uma diminuição, lenta e progressiva, da função mental que afeta a memória, o pensamento e a capacidade de aprender);
- Esquizofrenia⁸ (é uma doença psiquiátrica grave, crónica e incapacitante. Afetando profundamente a forma de pensar do indivíduo, a vida emocional e o comportamento em geral);
- Doença Bipolar⁹ (também pode ser designada como Doença Maníaco-depressiva, é uma doença psiquiátrica caracterizada por variações acentuadas do humor, com crises repetidas de depressão);
- Depressão (A depressão é uma das doenças psiquiátricas mais comuns);
- Perturbação Obsessiva Compulsiva ¹⁰ (é caracterizada por obsessões recorrentes, pensamentos indesejados e incontroláveis e comportamentos repetidos de forma compulsiva).

2.4 Gerontologia¹¹

A gerontologia é o estudo do processo de envelhecimento, incluindo as mudanças físicas, mentais e sociais. Estuda como o envelhecimento afeta a saúde física e mental de uma pessoa e de como o corpo e a mente mudam ao longo do tempo.

⁷ <https://www.msdmanuals.com/pt>

⁸ <https://www.cuf.pt/saude-a-z/esquizofrenia>

⁹ <https://www.adeb.pt/pages/o-que-e-a-doenca-bipolar>

¹⁰ <https://www.clinicadamente.com/perturbacao-obsessiva-compulsiva/>

¹¹ <https://novocuidar.pt/gerontologia-o-que-e-e-como-pode-ajudar-na-velhice>

POLI TÉCNICO GUARDA

Algumas alterações físicas que os gerontologistas estudam incluem as rugas, queda de cabelo, perda muscular e perda óssea e algumas alterações mentais incluem perda de memória ou tempo de reação mais lento.

O gerontologista James Birren definiu três categorias de envelhecimento:

- **Envelhecimento primário**, é entendido como a deterioração natural do corpo humano ao longo da vida.
- **Envelhecimento secundário**, refere-se às doenças que aceleram o processo de envelhecimento e deterioração física.
- **Envelhecimento terciário**, é caracterizado como um aumento súbito da deterioração mental e física no fim da vida de um indivíduo.

Uma vez que a gerontologia estuda este processo de envelhecimento há a necessidade de se formarem técnicos para que trabalhem, na prática, estas questões, surgindo assim a figura de Técnico Superior Profissional de Gerontologia.

2.4.1 Técnico Superior Profissional de Gerontologia

O Técnico de Gerontologia é um profissional, *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* (Instituto Politécnico da Guarda, 2023).

POLI TÉCNICO GUARDA

2.3.2 Competências de um Técnico de Gerontologia

Esta profissão encontra-se ligada à população idosa de forma responsável pela avaliação e intervenção no envelhecimento, precavendo os problemas individuais e sociais que estão alistados. O técnico é ainda responsável pela promoção, conhecimento saudável e ativo tal como, a organização e administração de todos os serviços no qual se trata a prevenção e os especializados cuidados á pessoa idosa, podendo assim, atuar de forma direta ou indiretamente com a população idosa.

Assim pode:

- Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Aplicar os conhecimentos especializados sobre as características do ciclo de vida, com ênfase na etapa da velhice, no diagnóstico das necessidades básicas destes indivíduos;
- Conceder e desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;
- Conceder e desenvolver projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras;
- Acompanhar e prestar apoio psicossocial á pessoa idosa;
- Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;
- Atuar em conformidade com as normas da instituição, de ética e deontologia;
- Organizar espaços, planear e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;
- Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo III

Estágio Curricular

Atividades Desenvolvidas



POLI TÉCNICO GUARDA

Neste último Capítulo, irei abordar primeiramente, os objetivos do estágio que foram fundamentais para a realização do mesmo e de seguida a descrição do público-alvo e também mostrar algumas atividades que foram desenvolvidas para os utentes.

3.1 Objetivos do estágio

A realização do meu estágio, foi na Casa de Saúde Bento Menni com uma duração de cinco meses, que decorreu do dia 13 de fevereiro a 30 de junho de 2023.

Durante o meu percurso, tive a oportunidade de aplicar os meus conhecimentos que fui adquirindo durante os três semestres curriculares. O estágio é um estágio muito importante para a formação profissional e é uma forma para encararmos com a realidade e adquirir ferramentas que nos ajudem a ultrapassar os obstáculos mais difíceis que podemos confrontar.

No início, tive a oportunidade de conhecer os utentes da unidade em que iria realizar o estágio, poder ver quais as dificuldades e limitações que as pessoas tinham e a possibilidade de estar com eles diretamente. As minhas tarefas foram:

- Colaboração nas atividades diárias do utente (higienização, conforto e posicionamento);
- Dar alimentação;
- Colaboração no conforto (mudança de posicionamentos, deitar e levantar);
- 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;

Depois de duas semanas de estágio, em que numa fase inicial foi de ambientação, foi-me dada a oportunidade de ir para as salas de ocupação (os ateliers) com o objetivo

POLI TÉCNICO GUARDA

de desenvolver atividades com os utentes tanto da unidade onde estava inserida, como de outras unidades da instituição. Os ateliês onde fiquei inserida foram: o ateliê “*Dar+Vida*” e o “*Reviver*”, anteriormente descritos.

Na parte da manhã (8h-12h30) ficava na unidade 5/6 a realizar as tarefas e na parte da tarde (13h30-16h) conduzia os utentes para o ateliê onde iriam ficar. Primeiramente, comecei por ter uma semana de observação em que foram realizadas atividades propostas pela responsável do ateliê. Posteriormente, foram realizadas diversas atividades e trabalhos manuais planeados por mim, de forma adaptada ao tipo de utente com que estava a lidar, com o objetivo de estimular a memória, autoconfiança, estimulação sensorial, aspetos sociais, entre outros.

Inicialmente, foi difícil cativar os utentes com que estava a trabalhar, mas com o passar do tempo fui criando uma ligação com eles, em que depois se tornou mais fácil o trabalho.

Apesar das dificuldades iniciais acabou por ser bastante gratificante pois via que as atividades que tinha planeado eram prazerosas para eles. Na parte da manhã, na unidade 5/6, acompanhava as utentes a andar pelo interior da instituição e conversava um pouco com elas.

Contribui também para a realização das festas dos aniversários mensais, assim como atividades externas, como sessão de cinema, missa, café-concerto, atividades da câmara municipal, teatros, dança, entre outros colaborando no acompanhamento dos utentes ao lanche. Sempre que me era pedido participei em trabalhos de outros ateliês, em atividades com as animadoras socioculturais e danças para as festas da instituição. Em todas as atividades, que foram realizadas nos ateliês, sempre se teve em conta a preparação e desenvolvimento da atividade, o interesse de cada utente e a orientação das equipas da instituição.

POLI TÉCNICO GUARDA

3.2 Caracterização do Público-Alvo

O público com quem desenvolvi as atividades foram utentes com idades compreendidas entre os 40 e 85 anos com patologias distintas e com dificuldades a nível motor e psicológico. A perda das capacidades, no caso dos nossos utentes, deve-se a patologias como o Alzheimer e o Parkinson.

Mesmo tendo sido sentidas dificuldades, trabalhei sempre no sentido de manter estes utentes o mais ativo possível, realizando atividades que promovessem a estimulação cognitiva, resistência, equilíbrio e que permitisse um bom relacionamento entre eles. Todavia, não foi fácil a concretização de algumas atividades. A realização das mesmas incluiu a pesquisa sobre as patologias e adaptação de algumas atividades para que se sentissem mais á vontade.

3.3 Rotinas Diárias

As atividades que foram desenvolvidas durante o estágio foram cruciais para que tanto eu como os utentes nos sentíssemos mais à vontade e nos conhecêssemos melhor.

De seguida passo a descrever as atividades realizadas.

3.3.1 Higiene

A higiene é fundamental em todas as pessoas, mas com as pessoas idosas tem de se ter um certo cuidado, visto que são mais sensíveis. A higiene no leito deve ser feita com o máximo profissionalismo e humanização possível, pois é bastante importante que todos os orifícios sejam bem limpos para que não haja infeções ou a criação de feridas, espaços interdigitais (pés e mãos), orelhas, virilhas, região infra mamária, região umbilical.

Realizei os seguintes cuidados:

POLI TÉCNICO GUARDA

- Cuidados de higiene (corporal e oral);
- Hidratação da pele;
- Acompanhamento e auxílio das utentes á casa de banho;
- Apoio na mobilidade;
- Realização de camas (figura 7).



Figura 7-Realização das camas

Fonte: Própria

3.3.2 Administração da Alimentação

Os idosos, precisam de ter uma boa alimentação para que possam sentir-se bem durante o dia e terem energia. A alimentação de cada utente é cuidada e equilibrada, de acordo com as necessidades de cada um e dependendo da patologia que tenham e do estado de dependência.

Colaborei nas seguintes tarefas:

- Servir alimentação;
- Auxílio na alimentação;(figura 8)
- Dar água aos utentes, durante as refeições e nos intervalos;
- Auxílio nos enfermeiros na distribuição e administração da medicação

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 8-Auxílio na alimentação

Fonte: própria

3.3.3 Posicionamentos

O posicionamento do utente é muito importante principalmente para um utente que esteja acamado. A mudança dos posicionamentos deve ser feita de 2 em 2 horas. Estes são cruciais para que o utente não adquira úlceras de pressão, por isso tem de se ter sempre cuidado para que o utente se sinta confortável.

Os posicionamentos mais comuns são: o decúbito dorsal, decúbito lateral e o decúbito semi-lateral. É importante referir que quando se está a posicionar um utente temos de colocar almofadas para que o utente esteja confortável e não haja fricção e pressão entre as pernas (figura 9).



Figura 9-posicionamentos

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4. Atividades Lúdicas

Este tipo de atividades, são importantes para as pessoas idosas porque contribuem para um bom desenvolvimento da pessoa e é uma boa forma de estar ativa. De seguida, irei descrever algumas das atividades que foram desenvolvidas não só por mim, mas também pelos técnicos da instituição.

3.4.1 Festa de Aniversário

O dia do aniversário é sempre muito especial para cada pessoa e é sempre importante festejá-lo. A Casa de Saúde Bento Menni, celebra o dia dos aniversários de todos os utentes, mas também dos trabalhadores da instituição no fim de cada mês. Neste dia todo o pessoal tanto trabalhador como utentes têm direito a bolo e uma lembrança feita pela responsável da festa do mês (figuras 10 e 11).



Figura 10-Lembrança para os aniversariantes

Fonte: Própria



Figura 11-Bolo de Aniversário

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Depois do lanche, havia sempre umas atividades para os utentes continuarem a festejar o dia do aniversário (figura 12).



Figura 12-Atividades

Fonte: Própria

3.4.2 Terço do mês de maio

Sendo a Casa de Saúde Bento Menni, uma instituição católica praticante, todos os dias durante o mês de maio, que é o mês de Nossa Senhora, os utentes e os trabalhadores da Casa de Saúde Bento Menni rezavam o terço no átrio (figura 13).



Figura 13-Calendarário do mês de maio

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.3 Celebração do Dia Mundial da Criança

O Dia da Criança foi celebrado com um espetáculo em que participavam os utentes de todas as unidades, algumas colaboradoras e as estagiárias no auditório da instituição para as crianças da escola do 1º Ciclo do Ensino Básico do Bairro da Luz.

A peça tinha como nome “*BRINCAMENTE*” e foi dividida em duas partes, dança e música e teatro. Tendo esta como objetivo mostrar aos mais novos como é que as pessoas do antigamente se divertiam sem as novas tecnologias (figura 14).



Figura 14-Festa do Dia da Criança

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.4 Sextas recreativas

Esta foi uma das atividades realizada por uma colaboradora da instituição que tinha como finalidade de às sextas os utentes terem atividades, como:

- sessão de cinema
- tardes musicais

Na sessão de cinema, os utentes de todas as unidades e que queriam participar iam para o auditório acompanhados pelas funcionárias visualizar um filme

As tardes musicais, tendo o nome de “Café-Concerto” os utentes iam acompanhados pelas funcionárias para o auditório onde iam assistir a uma atuação com o estilo musical de JAZZ e BLUES, mas também houve outra atuação dos bailes de verão em que esse foi realizado no pátio da instituição. (figuras 15 e 16)



Figura 15-Cartaz das Sextas Recreativas

Fonte: Própria



Figura 16-Atuação de JAZZ e Blues

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.5 Jogo da Forca

O jogo da forca tem como objetivo a estimulação cognitiva. O jogo consiste em os jogadores, que neste caso, eram os utentes, adivinharem qual a palavra que está no quadro consoante a primeira e última letra da palavra e quantos traços tem a palavra. (figura 17)



Figura 17-Jogo da Forca

Fonte: Própria

3.4.6 Atividade sensorial

Neste tipo de atividades o objetivo é estimular um dos nossos sentidos. Nesta atividade o sentido estimulado foi o olfato. Nos pontinhos onde continha o aroma de algumas frutas dava-se a cheirar aos utentes e eles tinham de adivinhar qual era o cheiro da fruta que sentiam (figura 18). Noutra atividade do mesmo género, proposta por mim, os sentidos que seriam estimulados eram o tato e a visão, em que o objetivo era os utentes apanharem as bolinhas de água de diversas cores e colocar nos respetivos copos da cor da bola.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 18-Atividade sensorial das bolas de água

Fonte: Própria

3.4.7 Celebração do 25 de abril

Neste dia de feriado os ateliês, onde costumava fazer as atividades estavam fechados, mas mesmo assim achei importante que devêssemos festejar com os utentes, visto que é um dia muito importante para Portugal, pois foi neste dia que Portugal se tornou num país livre fora da ditadura.

E a melhor forma que encontrei para esta celebração foi a realização de cravos, que depois foram distribuídos pelas utentes e algumas funcionárias.

3.4.8 Atividade do Dia Mundial da Água

Neste dia foi proposto aos utentes que fizessem um cartaz e que escrevessem a importância da água. Esta atividade foi proposta pelas estagiárias. (Figura 19)

3.4.9 Entrada da Primavera

No dia da entrada da primavera eu mais a minha colga decidimos propor aos utentes que fizessem algo que simbolizasse a Primavera com os materiais que quisessem (Figura 19).

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 19-Trabalhos da primavera e do Dia da água

Fonte: Própria

3.4.10 Celebração da Páscoa

Para a celebração deste dia fizemos uma cesta de ovos pintados pelos utentes e cartões decorados pelos mesmo e a decoração da cesta. Foi uma atividade em que se pretendia que desenvolvessem a criatividade. Os ovos estavam espetados num pau de espetadas e no fundo do cesto colocou-se uma base de esferovite para que se pudessem espetar. (Figuras 20,21 e 22)

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 20-Pintura dos ovos

Fonte: Própria



Figura 21-Cesta de ovos

Fonte: Própria



Figura 22- Postais da Páscoa

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.11 Jogo do Loto (bingo)

Este era realizado algumas vezes por semana para os utentes. O jogo tem como objetivo os utentes preencherem o cartão com as peças que identificam o número e o primeiro a fazer grita bingo e ganha o jogo (figuras 23 e 24).



Figura 24-Jogo do Loto

Fonte: Própria



Figura 23-Utentes a jogar o jogo

Fonte: Própria

3.4.12 Jogo das Palavras

Neste jogo o objetivo era os utentes adivinharem a letra que falta para formar a palavra correta (figura 25). Este estimula a parte cognitiva pois faz-lhes pensar para chegarem á resposta certa.

POLI TÉCNICO GUARDA

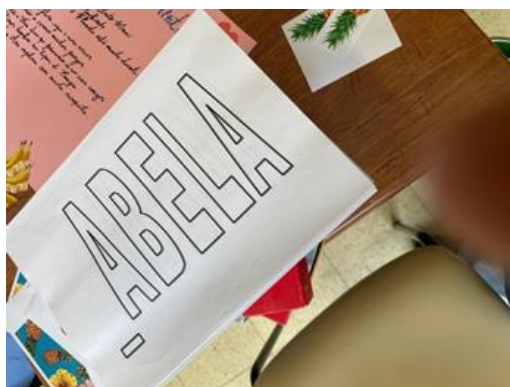


Figura 25-Jogo das palavras

Fonte: Própria

3.4.13 Jogos de Estimulação Cognitiva

Nesta atividade eram distribuídos diversos jogos, em que cada utente ficava com um jogo, mas havia uns jogos que podiam ser feitos em grupo. Todos eles tinham em comum a estimulação cognitiva e estimulação da motricidade fina (figura 26).



Figura 26-Jogos

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.14 Dia do Ambiente

Para a comemoração do Dia do Ambiente foi proposto pela Câmara Municipal da Guarda (CMG) a realização de animais da floresta ibérica, feitos de materiais reciclados. Estes depois seriam expostos no La Vie da Guarda (figuras 27 e 28).



Figura 28- Urso feito com papeis

Fonte: Própria



Figura 27-Veado feito de garrafas

Fonte: Própria

3.4.15 Trabalhos manuais

No ateliê “*Dar+Vida*”, as atividades mais comuns que os utentes fazem são croché, tricot e bordados. Muitos destes trabalhos, feitos pelas utentes, eram expostos e vendidos na loja que a instituição tem para venda ao público (figura 29).

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 29-Bordado feito por uma utente

Fonte: Própria

3.4.16 Pinturas

Uma das atividades concretizadas, foi a pintura de mandalas, flores e criação de desenhos. Este tipo de atividades ajuda na concentração, capacidade cognitiva e motricidade fina (figura 30).



Figura 30- Pinturas e desenhos

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.17 Dia de São Bento Menni

No dia de São Bento Menni a instituição decidiu celebrar 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 realizado um almoço especial às utentes da cantina e às utentes da copa.

3.4.18 Cartazes dos Santos Populares

Para a celebração dos Santos Populares decidi fazer uma atividade com os utentes que consistia na realização de um cartaz por cada Santo Popular e fazer umas quadras (figura 31).



Figura 31- Cartazes dos Santos Populares

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.4.19 Arraial

No dia 29 de junho de 2023, foi realizado o arraial para festejar os Santos Populares. Neste dia houve um almoço partilhado com todos os trabalhadores com sardinhada e carne grelhada para um convívio entre os trabalhadores. Na parte da tarde, depois do almoço tivemos a participação e atuação das marchas da escola do 1º Ciclo do Ensino Básico e da Creche do Bairro da Luz. Mas a marcha da instituição também teve a sua atuação (figuras 32 e 33)



Figura 33-Dia do arraial /Marcha da instituição

Fonte: Página do Facebook da instituição

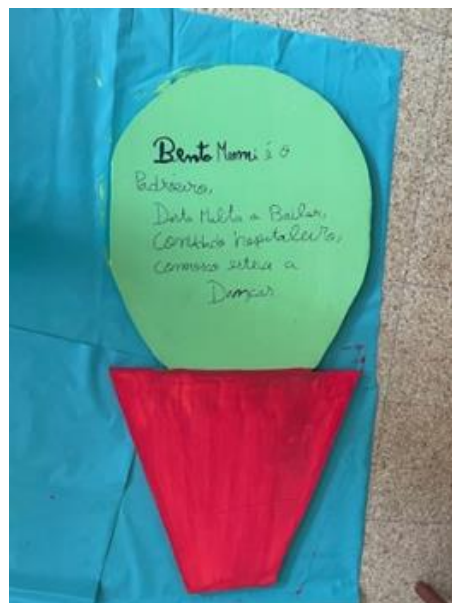


Figura 32-Preparação para o arraial

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Reflexão Final

Chegada a altura de o período de estágio acabar, é preciso fazer um balanço desta experiência incrível que me foi proporcionada.

Nas primeiras semanas, foi de ambientação, ou seja, serviu para que me puder ambientar à unidade em que me foi pedido conhecer melhor os utentes e o pessoal técnico, que passaram a ser meus colegas.

Para me relacionar melhor com os utentes, uma vez que uma das minhas dificuldades é a timidez, fui interagindo com eles tanto na unidade em que estava bem como nos ateliês, onde estava a fazer as atividades que preparava para eles. Neste meu percurso, fui sempre participando nas atividades que eram propostas pela instituição, desde as festas de aniversários às várias festividades. De alguma forma, fui sempre prestável, pois queria sempre ajudar e acompanhar os utentes até aos ateliês, mas também na copa onde serviam a refeição, nas higiènes de manhã, nos lanches da parte da tarde e nos deitares e posicionamentos.

Durante o meu percurso, tive sempre como preocupação o bem-estar das utentes, pois já que iria estar com elas queria-lhes proporcionar o melhor conforto e qualidade. Ao longo deste período fui aprendendo muitas coisas e lições que vou levar para a vida, certamente.

Apesar do grande desafio e, por vezes, ter sido complicado de gerir a nível emocional, posso assim garantir que lidar com a população idosa portadora de patologias psíquicas é sem dúvida bastante gratificante e enriquecedor. A nível pessoal devo dizer, que me proporcionou maneiras e medidas para melhor lidar com o problema da minha avó materna que é portadora de Alzheimer e sendo a minha mãe cuidadora deu-me ferramentas para que a pudesse ajudar. No final, trabalhar com a população

POLI TÉCNICO GUARDA

“mais vivida” foi uma experiência muito gratificante embora complexa pois apesar das várias patologias existentes nos utentes, alguns demonstravam carinho e afeto por mim, o que me fez refletir que apesar das suas divergências é possível levar a cabo um quotidiano normal dentro dos possíveis.

Aprendi e levo comigo várias lembranças e lições de vida que nunca vou esquecer pois eu sei que me vão tornar mais completa não só profissionalmente, mas pessoalmente também.

Creio que com este estágio, adquiri ferramentas essenciais para poder enfrentar qualquer desafio que a vida me venha a colocar na vida profissional.

POLI TÉCNICO GUARDA

Bibliografia

Abed, Doença Bipolar, consultado em 18 de julho, 2023 de <https://www.adeb.pt/pages/o-que-e-a-doenca-bipolar>

Alzheimerportugal, Alzheimer, consultado em 18 de julho, 2023 de <https://alzheimerportugal.org/a-doenca-de-alzheimer>

Clinicamente, Perturbação obsessiva compulsiva, consultado em 18 de julho, 2023 de

<https://www.clinicadamente.com/perturbacao-obsessiva-compulsiva/>

Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A. Da, Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Censos 2021, população residente na cidade da Guarda, consultado em 08 de setembro, 2023, de

<https://www.pordata.pt/municipios/populacao+residente+segundo+os+censos+total+e+por+sexo-17>

Cancela, D. M. G. (2007). Processo de envelhecimento consultado em 18 de julho, 2023, de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>

Estratégia nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (2017-2025), consultado em 18 de julho, 2023, de <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

Hospital da CUF, Esquizofrenia, consultado em 18 de julho, 2023 de <https://www.cuf.pt/saude-a-z/esquizofrenia>

Instituto Politécnico da Guarda, 2023, Gerontologia, Consultado em 15/julho, 2023, de

https://cloud.sysnovare.pt/ipg/cursos_geral.FormView?P_CUR_SIGLA=TG

POLI TÉCNICO GUARDA

Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus, 2023, Missão e valores, Consultado em 15/julho, 2023, de

<https://irmashospitaleiras.pt/missao-e-valore>

James Birren (s.d.), Novo cuidar gerontologia, consultado em 18/julho,2023

Manual MSD, consultado em 18 de julho,2023,

de <https://www.msdmanuals.com/pt>

Manual MSD, Demências, consultado em 18 de julho,2023 de <https://www.msdmanuals.com/pt>

Município da Guarda, Projeto PIPAM, consultado em 18 de julho, 2023, de <https://www.mun-guarda.pt/noticias/1281-projeto-pipam-da-c-s-bento-menni>

Novo cuidar gerontologia, consultado em 18 de julho, 2023, de <https://novocuidar.pt/gerontologia-o-que-e-e-como-pode-ajudar-na-velhice>

Pordata, 2023, Índice de envelhecimento na Guarda, consultado em 15 /julho, 2023, de <https://www.pordata.pt/db/municipios/ambiente+de+consulta/tabela>

Pordata,2023, Índice de envelhecimento em Portugal, consultado em 15/julho,2023,

de <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela>

Radio Televisão Portuguesa, programa GIC, consultado em 18/julho, 2023 de https://www.rtp.pt/noticias/pais/projeto-de-intervencao-comunitaria-em-saude-mental-apoia-populacao-da-guarda_n1312811

Vale Laser. (s.d.). Fisiologia do envelhecimento: Processos e alterações no organismo. Consultado em 18 de julho de 2023, de <https://valelaser.com.br/fisiologia-do-envelhecimento-processos-e-alteracoes-no-organismo/>

POLI TÉCNICO GUARDA

World Health Organization. (1997). Programme on Mental Health. WHOQOL: Measuring quality of life, 13

World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva.

World Health Organization. (2015a). Age-friendly world.

Zaidi, A. (2014). Life cycle transitions and vulnerabilities in old age: a review. New York

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexos

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexos

Anexo I- Plano de Estágio

Anexo II- Organograma

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo I

Plano de Estágio

POLI TÉCNICO GUARDA

POLI TÉCNICO GUARDA	PLANO DE TRABALHO Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	MODELO EA.125.07 2022 / 2023
	Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.	
Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ Informação adicional: (se aplicável) Designação: _____ Ano curricular: <input checked="" type="radio"/> 1.º <input checked="" type="radio"/> 2.º <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período		
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES		
Estudante: <u>Anna Maria Ferreira Pires</u> Curso: <u>Técnico Superior Profissional em Gerontologia</u> N.º de estudante: <u>17766-418</u> Docente orientador(a): <u>Rosa Branca Tórbano</u> Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Maria Antónia Pereira Pires Marques</u>		
2. PLANO DE TRABALHO		
<p> Durante a estadia na instituição hospitalar das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus, no intuito de realizar o estágio curricular do CTeSP de Gerontologia, irei abordar várias atividades cujo foram apresentadas no decorrer das aulas lecionadas pelos diversos docentes do curso, mais especificamente a higienização dos utentes pertencentes à unidade de Psiquiatria (Unidade 5+6), tanto banhos em banhos no leito, higiene oral, muda de camas, alimentação dos utentes, participação participação de atividades da instituição e atividades no âmbito psíquico, físico e social, participação participação tanto nos ateliés e unidades pertencentes, atividades estas que foram exercidas nas aulas curriculares ou elaboradas por mim com adaptações para que não haja nenhum incidente e que seja de execução execução fácil e de forma clara. As atividades serão comercializadas no período da tarde onde o resto das tarefas já terão sido realizadas e de maneira a que os utentes possam desfrutar e usufruir das novas experiências apresentadas. </p>		
3. DATAS E ASSINATURAS		
O(A) Estudante Data: <u>13-02-2023</u> Assinatura: <u>Anna Maria Ferreira Pires</u> (assinatura)		
O(A) Docente Orientador(a) Data: <u>16-07-2023</u> Assinatura: <u>[Assinatura]</u> (assinatura)		
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) Data: <u>13-02-2023</u> Assinatura: _____ Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus (anexo II Regulamento da Unidade) CASA DE SAÚDE BENTO MENNI 6300-575 GUARDA		

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo II

Organograma

POLI TÉCNICO GUARDA

