



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

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM TÉCNICA DE GERONTOLOGIA**

Inês Isabel Fontes Teles Bidarra
setembro | 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

INÊS ISABEL FONTES TELES BIDARRA

RELATÓRIO PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO
TECNOLÓGICA EM GERONTOLOGIA.

Setembro, 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular do estágio, realizado na Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira.

INÊS ISABEL FONTES TELES BIDARRA

PROFESSORA ORIENTADORA: PAULA PISSARRA

Setembro, 2011

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome do estudante: Inês Isabel Fontes Teles Bidarra

Nome da organização: Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira

Morada: Rua da Igreja

Código Postal: 6260-403

Localidade: Vale de Amoreira

Data de início de estágio: 27 de Junho de 2011

Data de fim de estágio: 27 de Setembro de 2011

Supervisora da instituição: Dr.^a Elsa Marina Lino Gonçalves Ribeiro

Grau académico da Supervisora na organização: Licenciatura em Serviço Social

Nome da orientadora na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto: Professora Paula Pissarra

AGRADECIMENTO

Agradeço a todas as pessoas que me orientaram, principalmente à Dr.^a Elsa Ribeiro que me deu a oportunidade de estagiar na Instituição e à restante equipa de profissionais da Instituição pelo acolhimento, simpatia e dedicação e por se demonstrarem disponíveis para aquilo que fosse necessário, e me ajudaram bastante principalmente inicialmente que ia muito ansiosa e achei que iria ser difícil integrar-me numa equipa já formada.

Não esquecendo os utentes da Instituição, agradeço-lhes também, pois sem eles o trabalho realizado não poderia ter sido possível.

A todos o meu sincero Obrigada

ABREVIATURAS

Dr.^a – Doutora

M – Minutos

Fig. - Figura

SIGLAS

AMVA- Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira

POEFDS- Programa Ocupacional Europeu Fundos Desenvolvimento Social

ÍNDICE

	Página(s)
INTRODUÇÃO	7
1.CARACTERIZAÇÃO DE VALE DE AMOREIRA	9
2.CARACTERIZAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS DE VALE DE AMOREIRA	11
3. ACTIVIDADES PLANEADAS E DESENVOLVIDAS	13
4. ACTIVIDADES PLANEADAS E NÃO DESENVOLVIDAS	29
5. ANÁLISE CRÍTICA	30
6.CONCLUSÃO	34
BIBLIOGRAFIA	35
ANEXOS	
Anexo 1 “Plano de Estágio”.....	37
Anexo 2 “Plano de emergência”.....	41
Anexo 3 “Sessão “Importância da Prática de exercício físico e de actividade/ Evolução Demográfica”.....	50
Anexo 4 “Imagens das actividades realizadas”.....	52
Anexo 5 “Apresentação do relatório de estágio para discussão da obtenção do diploma de especialização tecnológica em Gerontologia”.....	64

INTRODUÇÃO

A realização do presente relatório de estágio surge inserido na proposta metodológica do plano de estudos do 1º Ano/3º Semestre, do Curso CET de Gerontologia da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio decorreu na Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira, num total de três meses de estágio. Escolhi esta instituição, por ser perto da minha localidade, e porque quando tive conhecimento da instituição considerei-a muito interessante para realizar estágio.

Este decorreu de forma satisfatória e enriquecedora sob a orientação da professora Paula Pissarra e a supervisão da Directora Técnica Dr.ª Elsa Ribeiro.

O presente documento apresenta uma grande importância, uma vez que o estágio desenvolvido assume na experiência pessoal e profissional grande relevo enriquecendo-me a nível humano, e demonstrando-se de um elevado interesse por antecipadamente se terem definido objectivos num plano de estágio, e sempre tentado fazer tudo o que estava ao meu alcance para cumprir os mesmos.

O conceito de relatório, significa um documento definitivo, que deriva do verbo relatar, expor oralmente ou em escrito, as características e ocorrências de um sucesso ou assunto. Trata-se, por outras palavras, da acção e efeito de relatar. Sendo um texto informativo-expositivo. Assim sendo, segundo as orientações traçadas para o presente estágio, elaborei o presente relatório tendo como ponto de partida os objectivos previamente definidos no projecto de estágio, pretendendo expor e argumentar as actividades que foram desenvolvidas ao longo do mesmo.¹

Este estágio no final constituiu para mim um grande desafio, não só a nível pessoal mas também a nível profissional, pois lidar com este tipo de público nem sempre é fácil, tem que se ter a real noção das componentes humanas e técnicas que tudo isto envolve. Foi muitas vezes difícil conseguir lidar com as adversidades que foram surgindo, nomeadamente ter pessoas acessíveis que estavam dispostas a aceitar correctamente a opinião dos outros e as ideias e outras de feitios mais difíceis. Não pude no entanto esquecer que apesar da maneira de ser completamente diferente uns dos outros que quem está à nossa frente é uma pessoa fragilizada, mas que apesar de tudo, tem sentimentos, necessita de carinho, de um ombro amigo e de alguém que a ouça e que lhe dê tudo o que esteja ao nosso alcance.

¹ <http://conceito.de/relatorio>

Torna-se importante no final deste estágio explicar como, porquê e com que objectivos se desenvolveram determinadas actividades, quer fossem programadas ou não.

Assim este relatório, que constitui um dos objectivos deste estágio, tem como finalidades:

- ❖ Descrever, sucinta e objectivamente como decorreu o estágio, constituindo uma prova do trabalho efectuado;
- ❖ Fornecer um relato que descreva as actividades desenvolvidas em estágio;
- ❖ Proporcionar uma reflexão, de modo a fazer uma avaliação pessoal e conjunta sobre essas mesmas actividades desenvolvidas;
- ❖ Certificar se os objectivos inicialmente delineados no projecto de estágio foram atingidos;
- ❖ Assinalar erros ou falhas que possam ter surgido na realização das diferentes actividades, de forma a serem ultrapassadas no futuro;
- ❖ Complementar o projecto de estágio;
- ❖ Servir de elemento de avaliação.

Este relatório é constituído pelos seguintes capítulos: introdução, actividades planeadas e desenvolvidas, actividades planeadas e não desenvolvidas, actividades não planeadas e desenvolvidas, análise critica, conclusão, referências bibliográficas e anexos.

Para atingir os objectivos propostos inicialmente recorri em certa parte aos conhecimentos que adquiri durante o período teórico, a informações recolhidas diariamente junto da Professora Paula Pissarra, observação e participação directas nas actividades do quotidiano e ainda à experiência dos profissionais de trabalho com os quais contactei.

1- CARACTERIZAÇÃO DE VALE DE AMOREIRA

Vale de Amoreira é uma freguesia portuguesa do concelho de Manteigas, com 16.60 km² de área e 261 habitantes (2001). Densidade: 15.7 habitantes/km². Foi criada em 1988 e até 1 de Janeiro de 2002, fez parte do concelho da Guarda.

É uma localidade muito antiga, povoada desde tempos remotos, provavelmente pré-históricos. Não há, no entanto, grandes vestígios, que o confirmem, a não ser as freguesias vizinhas.

A fundação de Vale de Amoreira deve ter surgido através de uma “quintã” burguesa, ou seja, uma exploração agrícola pertença de um cavaleiro-vilão de Valhelhas.

Nas violentas guerras civis que afectaram o país, em meados do século XIX, Vale de Amoreira acabou por desempenhar um papel de grande importância, uma vez que esta freguesia escapou o general Póvoas, em Maio de 1847, fugindo das tropas de Costa Cabral.

Sendo domínio do castelo de Valhelhas e do seu termo, na velha “terra” de Trasserra, a freguesia foi sempre do concelho de Valhelhas até à extinção (24 de Outubro de 1855), em que passou para o concelho da Guarda e posteriormente para Manteigas.

Nos finais do século XIX, a freguesia de Vale de Amoreira foi anexada para efeitos civis e administrativos à de Valhelhas, adquirindo a sua independência em 1988.



Fig.1. Vista completa de Vale de Amoreira

Fonte da imagem: http://www.mapav.com/guarda/manteigas/vale_de_amoreira/



Fig.2. Localização de Vale de Amoreira
Fonte da imagem: <http://maps.google.com>

2-CARACTERIZAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS DE VALE DE AMOREIRA

A Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira (AMVA) foi fundada em Setembro de 1987. Durante alguns anos a actividade desenvolvida baseava-se essencialmente na organização de actividades desportivas.

Durante o ano de 1999, através do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), foi celebrado um acordo de Programa Ocupacional, em que foi contratada uma senhora que prestava serviços na AMVA e esta prestava voluntariamente o serviço de limpeza das casas dos Idosos mais necessitados. E assim foi até Dezembro de 2000, altura em que foi celebrado um acordo financeiro com a Segurança Social no âmbito da valência de Apoio Domiciliário e com capacidade na altura, para 14 utentes. Nesta valência e até aos dias de hoje, a Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira, já apoiou cerca de 60 pessoas da freguesia.

Em Novembro de 2003 a AMVA candidatou-se à construção de um Centro de Noite a Fundos Comunitários através da Medida 5.6 do POEFDS. A candidatura foi aprovada em Novembro de 2004, tendo sido dado início ao processo concursal para a construção do Centro de Noite. Em Novembro de 2006 a obra iniciou-se e em Abril de 2007 ficou concluída. Deu-se início ao processo concursal para o apetrechamento, fase concluída em Setembro de 2007.

Em Fevereiro de 2008, a AMVA foi confrontada pela Segurança Social para eventual interesse de alteração de Uso de Centro de Noite para Lar de Idosos, sugestão de imediato aceite pela AMVA e foi dado início ao processo de adaptação física para funcionar como Lar autónomo. As obras de adaptação foram concluídas em Março de 2008 e então começou o pedido de passagem de licença de utilização e ao mesmo tempo a AMVA começou a juntar documentação necessária para celebração de acordo financeiro para a valência de Lar de Idosos.

A capacidade da Estrutura Residencial é de 14 utentes, existindo uma lista de espera superior a 50 pessoas.

A Direcção da AMVA, trabalha diariamente para que esta estrutura seja vista por todos que a frequentam como uma casa, em que todos os Residentes vivam em família, acompanhados por colaboradoras com fortes características relacionais, humanas, respeitando todos os dias a privacidade, intimidade, personalidade e preferências dos Residentes.

O lema da Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira:

O Acompanhamento, o Respeito, o Carinho, pelo Idoso, são apenas alguns dos princípios que justificam a existência da Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira.



Fig.3. Lar de Melhoramentos de Vale de Amoreira

Fonte da imagem: <http://www.jf-valedeamoreira.pt/amva.php>

3- ACTIVIDADES PLANEADAS E DESENVOLVIDAS

Objectivo Geral I:

Conhecer a estrutura física, orgânica e funcional do da instituição.

Objectivos Específicos:

- Conhecer a estrutura física.
- Identificar a dinâmica e funcionamento da instituição tendo em conta as regras e horários existentes;
- Compreender a organização do Serviço, bem como os recursos materiais e humanos existentes no Lar.

Fundamentação crítica:

A concretização deste objectivo envolveu a caracterização do Lar de Melhoramentos de Vale de Amoreira em termos de funcionamento e recursos humanos.

A estrutura orgânica e funcional de uma empresa é todo um conjunto de características que essa empresa apresenta, nomeadamente a localização, os objectivos, os recursos materiais e humanos, o regime e organização do trabalho, os horários, a articulação com os outros serviços, enfim um conjunto de situações que definem o modo de organização, a fim de atingir objectivos, como é referido por Etzione (1984) e Stonner e Freeman (1995) citados por Frederico (1999).

A integração numa equipa de trabalho já formada exige de o ser humano que vai, um processo de integração que torne possível a sua rápida adaptação a novos meios. Apenas com o conhecimento dos tipos de estruturas de um determinado serviço, humana, funcional e física se pode contribuir para a saúde dos indivíduos, através da prestação de cuidados de qualidade.

A integração é a formação que pode ou não ser institucionalizada, mas que visa adaptar o ser humano a determinada função, específica.

Esta é então um processo que envolve, transmissão de informações gerais, desenvolvimento de jeito, desenvolvimento ou modificações de atitudes e desenvolvimento do nível conceptual.

Assim sendo, nos primeiros dias de estágio o conhecimento de estrutura e dinâmica do Lar acima descrito foi o principal objectivo.

No âmbito deste objectivo as actividades realizadas relacionaram-se com a tomada de conhecimento e identificação dos diferentes espaços do Lar de Vale de Amoreira e com a dinâmica de funcionamento do mesmo, assim como dos protocolos e programas existentes e informações relativas a estagiários.

Desta forma, no dia 27 de Junho de 2011, pelas nove horas compareci no referido Lar, fui recebida pelo Presidente da Instituição Sr. Joaquim e de seguida quando chegou a Directora Técnica, Dr.^a Elsa Ribeiro, fez-me uma visita guiada às instalações e uma breve apresentação do serviço, no que diz respeito à sua estrutura física, orgânica e funcional. Findas as apresentações a Directora Técnica, Dr.^a Elsa orientou-me para as respectivas funções que iria desempenhar no Lar e iniciei desde logo o meu estágio.

Para um melhor conhecimento e compreensão da dinâmica funcional e estrutural do Lar foi necessário a apresentação dos elementos da equipa multidisciplinar, com os quais estabeleci desde logo um diálogo que permitiu conhecer as actividades e rotinas desenvolvidas na instituição.

Ao longo do estágio foi possível conhecer as actividades desenvolvidas pelo Lar, criando relações interpessoais entre a equipa multidisciplinar, colegas e utentes. A respectiva equipa do serviço mostrou-se sempre compreensível e disponível a todas as dúvidas expostas, pelo que foi facilmente estabelecida uma boa relação de empatia, compreensão e entendimento.

Os métodos de distribuição são os modos de organizar o trabalho da equipa para prestar os respectivos serviços adequados aos idosos, os trabalhadores da instituição visam utilizar o mais racionalmente possível os recursos existentes. O método de trabalho observado é o de cada trabalhador realizar as suas tarefas, ou seja, a cada trabalhador é destinada uma tarefa que este tem que executar ao longo do turno de trabalho.

O Lar de Vale de Amoreira, tal como o nome indica, é uma instituição de alojamento temporária ou permanente destinado a idosos que se encontram em risco, com perda de autonomia ou independência. Tem como objectivos, proporcionar serviços adequados à problemática do idoso, proporcionar habitação, contribuir para a satisfação das necessidades básicas, e fortalecer as relações interpessoais. Os serviços que presta são de alojamento; alimentação/ hidratação; cuidados de higiene e conforto; cuidados de saúde; e actividades ocupacionais.

Esta instituição privilegia a relação de empatia entre os profissionais, os seus utentes, as suas famílias e a sua comunidade abrangendo a população que a integra. Como referido no capítulo anterior, o Lar de Vale de Amoreira tem actualmente inscritos em lista de espera mais de 50 pessoas, estando 14 na instituição e no apoio ao domicílio 12 pessoas, com dois médicos de família para a toda a freguesia. Os horários da instituição são os seguintes, às 8.00m é o pequeno-almoço, podendo todos os utentes a meio da manhã ir pedir uma peça de fruta, uma sandes ou um iogurte, ao 12.00m é o almoço, às 16.00m o lanche, e às 19.00m o jantar. No verão as visitas são das 15.00m às 16.00m, no inverno é das 14.00m às 15.00m. No que respeita à acessibilidade este possui bons acessos.

Conhecer a estrutura humana de uma instituição implica conhecer todos os elementos que fazem parte da instituição e, especificamente as relações intrapessoais e interpessoais que se estabelecem para que seja possível uma comunicação eficaz.

Para regular o funcionamento do Lar, existe um conjunto de recursos humanos que engloba diferentes sectores profissionais, constituindo então uma equipa multidisciplinar.

No que respeita à estrutura humana, do Lar de Vale de Amoreira, esta é constituída por:

- Equipa de Direcção Técnica (Uma Directora Técnica, um Presidente, um Secretário, um Tesoureiro);
- Equipa Médica constituída por dois médicos de família que estão no centro de saúde;
- O pessoal técnico é constituído por:
 - Uma Assistente Social;
 - Uma Animadora Sociocultural;
 - Uma empresa de higiene e segurança alimentar (Interprev)

Sete auxiliares de Acção Directa efectivas de apoio geral à instituição e duas a realizarem POC's pelo IEFP.

Quanto à estrutura física, esta refere-se essencialmente à organização estrutural da instituição. A estrutura funcional refere-se ao conhecimento de todas as normas legais que regem as suas relações com a entidade patronal e ainda protocolos e rotinas do serviço.

O Lar de Vale de Amoreira é constituído por um piso.

O Piso é constituído por:

- ✓ Uma garagem;
- ✓ Sala de direcção/ gabinete médico com wc incorporado;
- ✓ Duas despensas para arrumos;
- ✓ Uma farmácia;
- ✓ Duas despensas com stock;
- ✓ Uma sala com duas arcas congeladoras para carne/peixe semanal;
- ✓ Uma sala de tratamento de roupa;
- ✓ Uma copa;
- ✓ Uma cozinha;
- ✓ Uma cozinha antiga que serve para arrumação de alimentos para consumo e para verduras que são guardadas num frigorífico apropriado.
- ✓ Um vestiário;
- ✓ Um duche;
- ✓ Wc para pessoal;
- ✓ Uma sala de estar;
- ✓ Wc para utentes;
- ✓ Wc para funcionários;
- ✓ Um refeitório;
- ✓ Oito quartos;
- ✓ Um corredor com sofás onde os utentes podem descansar;
- ✓ Um arquivo.

- **Competências adquiridas**

Creio que consegui atingir as competências definidas neste ponto, na medida em que procurei integrar-me na equipa multidisciplinar, sabendo sempre manter o meu lugar e posição enquanto aluna de gerontologia. A relação com os profissionais foi bastante positiva, tal como com os utentes. Consegui ter conhecimento da metodologia de trabalho realizada pela assistente social e pela animadora, e da restante equipa da instituição e compreendi o processo clínico de cada utente.

Objectivo Geral II:

Consolidar e aumentar os conhecimentos aos diferentes níveis, como de higiene aos idosos, como das instalações, refeições, medicação.

Objectivos Específicos:

- Colocar em prática os conhecimentos teóricos relativos à higiene e saúde dos idosos na instituição;
- Actualizar os conhecimentos relativos às diversas situações com que me for confrontando;
- Conhecimento de como são realizadas as fichas da medicação e de como a medicação é para cada utente;
- Colaborar na coordenação das actividades desenvolvidas no serviço.

Fundamentação crítica:

A concretização deste objectivo prende-se com a prestação de cuidados aos utentes do Lar, aplicando os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do ano.

Com este objectivo, pretendi evoluir como pessoa e proporcionar melhores cuidados que são prestados aos diferentes níveis aos utentes da instituição e julgo ter conseguido alcançar este objectivo através de um conjunto de acções desenvolvidas diariamente nas diversas situações que me foram surgindo. Convém realçar que este objectivo se reveste de uma enorme importância, enquanto futura profissional de gerontologia em constante interacção com os idosos.

Como referi anteriormente o método de distribuição de trabalho utilizado no Lar é o de a cada trabalhador ser incumbida uma tarefa, ou seja, a cada trabalhador é destinada uma tarefa que este tem que executar ao longo do turno de trabalho. Assim, ao longo do estágio foi-me possível actuar em diferentes áreas de intervenção, acompanhando os diferentes elementos da equipa ao longo de dois dos turnos; que foram o da manhã das 7 horas às 15 horas ou das 8 horas às 16 horas e o da tarde das 14 horas às 22 horas.

No decorrer das semanas de estágio colaborei na preparação das refeições e de alimentos, e quando era na hora de serem servidas as mesmas aos idosos ajudei nas mesmas, compreendendo por onde os alimentos passavam e como da cozinha para o refeitório. Ajudei nos momentos precisos na limpeza de bancadas, utensílios e armários. Fiz a distribuição das

refeições ao domicílio e registei as temperaturas das refeições nas folhas respectivas, ou seja na primeira pessoa a que se entrega a refeição tem de se medir a sua temperatura e depois é na última para se verificar se não há uma grande baixa de temperatura.

Colaborei na higiene dos idosos como execução dos banhos aos idosos, em momentos que era necessário lavá-los. A nível de cuidados de saúde efectuei o tratamento de algumas incisões nos pés de uma utente da instituição que provocavam dores. No decorrer do estágio foi necessário alguma pesquisa nos apontamentos da disciplina de noções básicas de cuidados de saúde, nomeadamente no que se refere às feridas e aplicação de produtos nas respectivas feridas, uma vez que com os avanços vão surgindo novos produtos, novas formas de actuar e daí a necessidade de me manter sempre actualizada. O profissional numa instituição deve acima de tudo saber cuidar do idoso e saber tratar dele, cuidar significa envolve a prestação de cuidados de forma atenciosa e continuada a uma pessoa debilitada, destacando-se desta maneira o direito à dignidade da pessoa a cuidar. No entanto, tratar define a prestação de cuidados técnicos e específicos.

Na instituição uma idosa tinha mais problemas na dificuldade dos seus movimentos do corpo e deslocamentos, tendo ajudado a utente a levantar-se e apoiá-la quando estivesse a andar.

Realizei também apoio ao domicílio, tendo de se prestarem cuidados à casa do idoso, tendo verificado as necessidades do idoso, e os locais aos quais era necessário fazer a limpeza com a ajuda de uma outra colega de equipa.

Nos momentos em que fosse necessário ajudava em todas as situações, tanto de arrumação como de limpezas dos espaços da instituição, como também no tratamento de roupa dos idosos.

Semanalmente era colocada a respectiva medicação a cada utente, sendo feita em caixas apropriadas, inicialmente a assistente social ensinou-me, e para adquirir prática fui fazendo sozinha vendo no processo clínico de cada utente na prescrição médica o que era recomendado. Acabando por ter uma evolução na aprendizagem da colocação da mesma, e adquirindo o conhecimento de quando começa-se a ver que a medicação iria faltar fazer o pedido de reposição de stock da mesma para cada utente, e fazendo pedido de receitas médicas quando verifica-se que já não haveria suficientes para outro pedido, colaborando assim nas actividades desenvolvidas no serviço.

Ainda tive oportunidade de medir a tensão arterial dos idosos, anotando os seus valores no processo médico de cada utente, vendo se os valores não estavam muito altos/baixos.

Uma idosa adoeceu durante a noite, e quando cheguei de manhã colocaram-me ocorrente da situação, fiz um telefonema ao médico para quando pudesse vir à instituição ver a paciente pois a mesma não se sentia capaz de sair da cama, mas tive logo alguns cuidados ver a febre da idosa e a sua tensão arterial, e tentei deixa-la quente, um sintoma que se queixava era que tinha muito frio.

No apoio ao domicílio fui encarregue de me informar dos utentes que queriam levar a vacina contra a gripe.

Ao longo do estágio, consegui melhorar a minha capacidade de prestar cuidados aos diferentes níveis, adquirindo novos conhecimentos e aperfeiçoando as técnicas já aprendidas.

Obtive uma maior segurança na realização dos procedimentos e também uma maior autonomia, sentindo a responsabilidade que envolve a profissão de técnica de gerontologia, o que me possibilitou ainda aumentar a minha capacidade de organização e também de improvisar. Na realização destas actividades estabeleci boas relações com os utentes e com a equipa multidisciplinar.

- **Competências adquiridas**

Na minha actuação encarei sempre o indivíduo como um ser holístico, atendendo à sua individualidade e respeitando a sua privacidade. Transmiti informação sobre as acções executadas tal como sobre os estilos de vida saudáveis que os idosos deveriam adoptar. Procurei reger a minha prática segundo princípios científicos aprendidos. Sei reconhecer os limites da minha actuação e das minhas capacidades, pedindo ajuda quando preciso ou tirando dúvidas quando não tinha a certeza da situação com que estava a ser confrontada. Por tudo isto, considero ter adquirido as competências a que me propus.

Objectivo Geral III:

Cooperar nas diversas funções da assistente social como planear horário, ementas, fazer fichas de medicação, participar na gestão de Recursos Humanos/Materiais da instituição.

Objectivos Específicos:

- Colaborar na gestão de Recursos Humanos, visando o melhor desempenho e satisfação possível de todos os envolvidos, nomeadamente a distribuição dos alimentos para as diferentes refeições.
- Elaborar horários dos profissionais da instituição de acordo com os critérios que a instituição rege;
- Planeamento da ementa semanal consoante os recursos existentes;
- Contribuir na gestão adequada dos stocks de material desde o seu pedido inicial até à sua colocação;
- Fazer uma gestão de stocks adequada, tendo em conta os aspectos económicos, administrativos e materiais;
- Sensibilizar a equipa da instituição para a eficiência, eficácia e qualidade do serviço, atendendo aos princípios que regem a economia da saúde.

Fundamentação crítica:

Inicialmente e ao longo do tempo de estágio fui conhecendo a metodologia utilizada na gestão dos recursos humanos, sempre que verifica-se que havia alguma falha de material informava o presidente da instituição devido a ser necessário repor, tentando sempre que fosse consoante os recursos da instituição.

Posteriormente tentei compreender de como era feita a elaboração da distribuição dos profissionais da instituição pelos diferentes turnos da manhã, tarde e noite, e realizei essa distribuição em colaboração com a assistente social, tentando que houvesse rotatividade das tarefas, depois tentei perceber a elaboração da escala mensal de apoio ao domicílio, isto é, de como são distribuídas as funcionárias e os dias de realizarem-se as limpezas de apoio aos utentes no domicílio, em que é elaborada com algum espaço de dias relativamente à última

limpeza a cada casa do utente e realizada duas vezes no mês; realizei essa escala ajudando a assistente social.

Fui percebendo como são feitas os pedidos de receitas médicas, como da medicação em falta para cada utente, anotei cada vez que fosse preciso pedir receitas e fiz pedido da medicação através de receitas médicas: preenchendo e encaminhando todas as requisições dos medicamentos ou de consultas para os utentes.

Em certos dias fui verificando se havia medicação dos utentes em falta e fui fazendo o seu pedido. No entanto não era pedida a medicação de todos, como havia idosos lúcidos eles próprios iam levantá-la, só em casos de urgência é que em algumas situações falei com os utentes em questão e expliquei a situação e que tinha que ser levantada de um dia para o outro ou em alguns casos que não tinham receitas expus a situação e dizia se poderia ser pedida pela instituição, acabando os mesmos por aceitar bem.

Nos momentos necessários fiz os registos de ocorrências com atenção e cuidado, e fiz atendimentos presenciais e telefónicos tendo o cuidado de dar posteriormente as informações necessárias.

Com o passar do tempo fui verificando o equipamento todo da instituição, material que estava ao meu dispor para prestação de alguns cuidados, como por exemplo tratamento de feridas, ou de realização de actividades.

Compreendi como é realizada a gestão de material, e a frequência com que é pedido tentando-se sempre que verifica-se que já havia em falta ou quase a acabar algum material informar a pessoa responsável e anotava, tentando sempre com a equipa multidisciplinar verificar se tinham notado mais alguma necessidade de produtos, e pedir para que quando se apercebessem de alguma falha de informarem/ anotarem. Foi necessário a reposição de algum stock em falta, tendo me deslocado aos fornecedores para trazer para a instituição.

Diariamente verificava se havia material em falta para repor, como produtos de limpeza, de higiene, entre outros, utilizando o material de forma racional, evitando desperdícios.

Houve momentos que organizei os recursos materiais nos locais apropriados, de modo a facilitar a sua acessibilidade e, conseqüentemente, melhorar a prestação de cuidados no serviço.

Verifiquei regularmente a validade dos medicamentos/material existentes no serviço, pois é necessário ter muita atenção a produtos fora da validade podem trazer conseqüências para o ser humano.

Cada vez que chegassem fornecedores era feito o controlo/gestão do consumo dos materiais requisitados anotando-se em nas folhas dos respectivos fornecedores.

Na avaria de equipamentos, era dito ao presidente da instituição que fazia os pedidos de manutenção dos equipamentos, caso necessário, aos técnicos devidamente credenciados para esse efeito.

Objectivo Geral IV:

Desenvolver actividades

Objectivos Específicos:

- Programar actividades ao longo das semanas;
- Desenvolver actividades em alguns dias importantes para os idosos

Fundamentação crítica:

No decorrer do estágio tive contacto com a animadora sociocultural para colaborar em algumas actividades que fosse desenvolvem e realizei algumas na primeira semana realizei jogos de apresentação, esta actividade fez com que os conhece-se melhor, havendo interacção de todos fazendo os idosos socializarem, testando a sua memória e concentração, e com o decorrer da actividade percebi algumas necessidades dos idosos.

Posteriormente realizei exercícios que os fizessem recordar as profissões que tiveram e as que gostariam de ter, as brincadeiras que tiveram em criança que os deixava felizes, fazendo apenas gestos com as mãos não falando, estimulando o pensamento, a criatividade, a imaginação e fazendo a memória ser exercitada, havendo distracção entre todos e interacção.

Os exercícios realizados, são fundamentais devido a no dia-a-dia, apenas os idosos utilizarem na maioria das vezes a visão, mas ao serem confrontados com situações em que utilizem outro sentido como o tacto, é uma mais-valia, pois exige também que utilizem a capacidade da imaginação e da memória. Ao longo do decorrer das actividades houve ainda o conto de anedotas, recordações do que passaram ao longo da vida, diálogo sobre a actualidade. Houve pessoas que perderam os pais muito cedo, tentei dar umas breves

referências ao porque disso acontecer, e o processo de evolução demográfica o que tem vindo a ser diferente, também tentei elucidá-los para a importância da prática de exercício físico e de actividades pois proporciona-lhe um bem-estar físico, mental e social.

Desenvolvi outras actividades, como jogos de percepção táctil, tentando ter alguns objectos e os idosos de olhos fechados descobrirem em que estavam a tocar, sendo importante que todos os sentidos sejam estimulados. Com a mudança de estatuto social devido à perda dos papéis, isto é a passagem da vida activa para a reforma, acabam por ter problemas psicológicos e sociológicos que levam ao isolamento dos idosos, perdendo algumas faculdades como o pensamento, que são fundamentais às mudanças de rotinas.

No decorrer das semanas de estágio, realizei exercícios de percepção auditiva, devido a que com a idade vai havendo uma diminuição da audição, em que a acuidade auditiva e a compreensão dos sons são dois factores que rapidamente decrescem com o avanço da idade é necessário que seja exercitada a audição.

Realização de diversas actividades como o jogo da malha, o jogo da sueca, o jogo do “tenta descobrir”, dividindo-se os idosos em dois grupos iam fazendo através da mímica gestos que o outro grupo teria de conseguir decifrar o que o grupo estava a representar, e depois trocavam. Outra actividades foi “reconhece o retrato” cada idoso colocaria num cesto retratos que tinham de antigamente, depois cada idoso tiraria um retrato e todos teriam de descobrir a quem pertencia o retrato.

Um jogo que também realizei para os conhecer melhor foi estarem os idosos todos em roda e passavam a bola uns para os outros dizendo um sonho que tinham ou algo que tivessem vontade de ter realizado e não o fizeram, ou ainda num segundo jogo passarem a bola e dizerem um defeito/qualidade à pessoa que passariam a bola.

Posteriormente houve o conto de adivinhas e de provérbios, em que nestes eu iria começar a dizer o início de alguns e eles teriam de dizer o resto do provérbio, estimulando o cognitivo exercitando a memória e havendo interacção entre todos estando em socialização.

Tentei nos momentos menos bons psicologicamente de certas utentes animá-las, pois senti que muitas se sentem abandonadas por algum filho. Com a idade vão surgindo problemas psicológicos, que levam a problemas emocionais e a um pensamento negativo e é necessário haver estimulação para que os idosos reencontrem a confiança e segurança do seu corpo, mantendo uma continuidade programática evolutiva, devendo os objectivos programáticas responder às necessidades e motivações das pessoas.

Realizei ainda alguns exercícios de actividade física, em que abordei o tema “Coordenação e o equilíbrio”, pois são dois temas importantes para se trabalhar com os

idosos, devido a que com a idade começam a ter problemas na mobilidade, podendo levar a tonturas e a desequilibrarem-se frequentemente. A coordenação motora, é o alicerce do movimento, que exige uma vasta organização do sistema nervoso, tendo que os idosos utilizar o tempo e intensidade certa. Nos dias de hoje a coordenação psicomotora é fundamental em todos os movimentos do ser humano, sendo importante que seja estimulada nas pessoas idosas para que os seus movimentos sejam autónomos. Realização de trabalhos manuais.

Uma actividade diferente que tentei proporcionar aos idosos foi dançarem todos uma música do rancho do Alentejo, em que primeiro fiz os passos que não eram complicados.

O folclore, é uma actividade dinâmica para as pessoas idosas, levando a um convívio e participação do grupo, havendo envolvimento de herança de culturas que para os idosos os estimula, não deixando que se isolem. O folclore nas diferentes regiões tem a sua forma de dançar, e a nível estético, pois envolve emoções, e sentimentos.

Posteriormente colaborei com a animadora sociocultural em que comecei por ter conhecimento de como ia realizar a sua técnica para realização das ofertas do dia dos avôs e colaborei nos preparativos das mesmas, após este trabalho cooperei nos preparativos dos convites para o 3º aniversário do lar e passei os convites a limpo, irei em anexo por as fotos dos dois trabalhos. As actividades planeadas para o 3º aniversário da Instituição foi uma peça de teatro realizada pelos idosos, cujo nome era “A Galinha Roubada” e a deslocação de um grupo de cantares da região.

Durante as semanas de estágio ia fazendo algumas actividades com os idosos, em que tentava que fossem percebendo o quanto eram importantes estas e a realização de alguma actividade física, e tentava ir de encontro às diversas problemáticas existentes. Apesar de a maior parte dos idosos serem autónomos não se sentiam motivados a participar em actividades pois achavam que não fazia sentido devido a alguns terem muitas dificuldades na mobilidade, de audição, achavam que eram maus participantes tentava acima de tudo incentivá-los e demonstrar-lhes o contrário. Considero ter com o estágio ter tido uma evolução a diferentes níveis, sendo confrontada com a realidade é mais fácil entender uma parte teórica que foi mencionada às diferentes cadeiras, tendo principalmente de conseguir motivar muito alguns idosos à realização de actividades.

Promovi algumas actividades que os levassem a estar descontraídos, promovendo um bem-estar físico, mental e social, de interacção/ socialização de todos os idosos residentes na instituição, pois senti ao longo das semanas iniciais do estágio que havia alguns conflitos entre alguns utentes não havendo interacção entre eles.

Realizei uma surpresa a uma idosa que fez anos e como não foi festejado o seu aniversário na instituição, tinha pensado para o dia a seguir comprar um bolo e cantar-lhe os parabéns com as funcionárias do turno, não tendo podido ser nesse dia porque não tinha conhecimento do seu aniversário. A idosa ficou surpreendida mas muito animada e feliz pelo pequeno momento proporcionado para ela.

Colaborei com a assistente social e a animadora sociocultural na preparação de um intercâmbio entre o Lar de Vale de Amoreira e o Centro de Dia do Colmeal da Torre, sendo planeada para o dia dos avôs, em que foi realizada uma ida à praia fluvial de Valhelhas, com as lembranças para os idosos do lar.

No decorrer deste dia houve dança e animação em grupo em que estava um senhor a tocar acordeão, havendo muita interacção entre os utentes do lar e centro de dia, promovendo este dia momentos de descontração. Os vários tipos de dança para a terceira idade, ajudam na readaptação do idoso, na criatividade, expressão das suas tensões e emoções, aumentar o número de amizades, tendo as suas características como sendo alegre, social em que há interacção de todos.

A dança para é uma actividade adequada aos idosos devido a ser emocionante, socializante e saudável para eles. Oferece o desenvolvimento humano sustentável, isto é, mantém o envelhecimento saudável, estimula também alguns movimentos como a motricidade dos músculos e a mobilidade das articulações, oferecendo uma melhor coordenação motora e maior segurança através do domínio do corpo.

Desenvolve a capacidade cognitiva, através da memorização de passos, evitando o desgaste antecipado do reflexo mental e permitindo a manutenção da capacidade intelectual, no entanto os passos têm de ser adequados a esta faixa etária que tem alguns problemas de mobilidade, sendo fundamental olhar-se ao grupo todo.

Organizei outras actividades musicais, que os fizesse estar em movimentos, levando músicas e incentivando-os a dançar um pouco, em que eu os animava e tentava que dançassem conseguindo que acontecesse e ver um sorriso em muitos que poucas vezes o fazem.

Na minha opinião, com algumas actividades senti que contribui para a saúde dos idosos e para uma melhor qualidade de vida. Nem sempre consegui realizar actividades, pois a maioria dos idosos saiam da instituição para suas casas pois tinham lá os seus familiares que estavam no estrangeiro e esta altura é a única que tinham para matar saudades, compreendendo bem a situação. Apesar disso, inicialmente fiquei surpreendida com alguns idosos que ajudam no tratamento de uma pequena horta da instituição, uma senhora ajuda na preparação de

alimentos para as refeições, e outra faz renda dando os seus trabalhos à Instituição para venda, revertendo para a mesma; pois na sua maioria ainda são muito autónomos.

Objectivo Geral V:

Identificar necessidades específicas da instituição e utentes, susceptíveis de ser superadas, a realizar no âmbito deste estágio.

Objectivo Específico:

- Observar atentamente a organização da instituição contribuindo de forma positiva para que haja evolução.

Fundamentação crítica:

No decorrer do estágio fui adquirindo conhecimento dos documentos, recursos materiais e humanos que a instituição tinha e verifiquei que não tinha um plano de emergência, com autorização da assistente social e de forma autónoma foi-me dada a oportunidade de fazer esse plano, tendo adquirido conhecimentos a nível de higiene e segurança nas instituições de apoio ao idoso, foi-me mais fácil elaborá-lo.

Passei também posteriormente alguns documentos que já não tinham boa visibilidade no placar.

No decorrer do estágio organizei e passei os utentes que estão em lista de espera para entrar no lar, devido à folha que continha os nomes já não estar actualizada no dossier e algumas dessas pessoas já terem falecido, como referi inicialmente a instituição tem em espera mais de 50 pessoas para entrarem para o lar.

A instituição faz encomendas de alimentos/ produtos a alguns fornecedores, como há outros que fizeram propostas já anteriormente foi-me proposto fazer a comparação/ análise de preços entre os vários fornecedores.

Com o tempo de estágio fui verificando algumas necessidades dos utentes, como serem-lhes proporcionados dias diferentes, em que como sugestão sugeri uma projecção de realização de uma ida ao Parque urbano do Rio Diz da Guarda ou às piscinas de Manteigas para uma aula de Hidroginástica aos idosos, no entanto não foi possível pois a instituição não

tem muitas verbas disponíveis para se terem despesas, devido a já terem tido algumas programadas como uma deslocação à festa em honra do Vale da Senhora da Póvoa, depois a ida à praia fluvial de valhelhas no dia dos avós e seguidamente o aniversário do lar, sendo já despesas para a instituição.

Uma outra necessidade que notei foi sentir que em algumas actividades realizadas o que os idosos diziam que os deixava tristes era o não saber ler, nem escrever, propôs essa hipótese de poder alguém vir à instituição dar aulas de alfabetização e estimular o treino da escrita aos que soubessem faze-lo, no entanto já tinha a animadora tentado estimular alguns só que não consegui atingir esse objectivo, pois disse que apenas uma senhora conseguiu chegar a escrever o seu nome.

Organizei materiais nos seus lugares apropriados, quando assim não estavam e reformulei etiquetas ou outros elementos identificativos, quando estes estavam degradados.

Objectivo Geral VII:

Elaborar o relatório de estágio final.

Objectivos Específicos:

- Analisar e avaliar de forma crítica o desempenho ao longo do estágio.
- Avaliar a concretização ou não das actividades inicialmente programadas e as não programadas;
- Servir como instrumento de auto e hetero avaliação.

Fundamentação crítica:

Ao longo do período de estágio na Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira, a concretização deste objectivo evidência as actividades desenvolvidas no estágio, tendo antecipadamente projectado algumas actividades que poderia virem a ser desenvolvidas. No decorrer do estágio, sempre que era necessário foram pedidos esclarecimentos à minha orientadora Professora Paula Pissarra e à supervisora da Instituição Dr.^a Elsa Ribeiro, de forma a realizar todas as actividades e a alcançar todos os objectivos.

O presente documento demonstra que consegui realizar este objectivo com sucesso, evidenciando as actividades desenvolvidas de uma forma sucinta e clara. Assim, este documento constitui uma prova do trabalho realizado, e funciona como um meio de comunicação, constituindo simultaneamente factor de aprendizagem e elemento de avaliação.

Permite ainda identificar as dificuldades sentidas com que me fui confrontando, apresentando criticamente sugestões e opiniões, e descrever experiências enriquecedoras ao nível pessoal e profissional.

Competências a adquiridas

Acredito que atingi a competência definida pois consegui expor o trabalho que realizei assim como ter uma postura crítica perante o mesmo.

4-ACTIVIDADES PLANEADAS E NÃO DESENVOLVIDAS

Objectivo Geral VI:

Promover uma acção de formação, acerca de um tema em evidência para uma melhor organização do serviço caso necessário.

Objectivo Específico:

- Reconhecer com a equipa da instituição quais as necessidades de acções de formação presentes no serviço.

Não consegui realizar este objectivo, devido ao meu estágio ter decorrido num período de férias de muitos profissionais do serviço, e também por ser uma empresa que têm que ir dar a formação, acarretando despesas e a instituição possui poucas verbas disponíveis, promovendo acções de formação que sejam obrigatórias.

5-ANÁLISE CRÍTICA

Anteriormente ao início do estágio, pensava nele com ansiedade e alguma descoberta sentindo-me muito inquieta, pois fomos elucidados ao longo do curso do quanto é difícil lidarmos com idosos devido aos problemas de saúde que vão aparecendo com a idade, e ao facto de serem pessoas que acham que não aprendem nada, porque já passaram de idade. Foi uma oportunidade ambicionada, mas com alguns receios e incertezas, devido ao estágio ser o momento em que demonstramos as nossas aptidões, e o quanto capazes somos de realizar diversas actividades, tentando que sempre demos o nosso melhor, desempenhando as nossas tarefas com toda a qualidade que conseguimos, de modo a proporcionar ao idoso um bem-estar físico, mental e social para nosso próprio desenvolvimento enquanto futuros profissionais. O presente estágio é um momento de integração à vida profissional. A primeira semana foi uma semana de descoberta e de adaptação à equipa onde percebi que a equipa era bastante acessível, o que na minha opinião é positivo pois adquiri mais confiança em mim e senti-me muito bem na realização do meu trabalho. No fim do relatório, deste estágio realizado predomina um sentimento de trabalho realizado, bem como de aprofundamento e aquisição de novos conhecimentos, embora esteja consciente que ainda tenho muito no futuro a aprender, pois todos os dias somos confrontados na vivência com os idosos de situações diferentes, que com rapidez improvisar soluções para as resolvermos. O ser humano em geral, num trabalho com idosos deve ter a percepção que deve alargar os conhecimentos a todos os níveis, sabendo acompanhar as necessidades dos idosos e o progresso da sociedade. Na sociedade, é necessário que se mudem alguns hábitos das pessoas idosas como verifiquei na instituição, pois muitas acomodam-se agravando mais os problemas de saúde e não participam em actividades achando que já não são úteis para a sociedade.

Assim sendo, torna-se imprescindível a realização de uma avaliação crítica do tempo em questão com a capacidade para avaliar honestamente e conscientemente o meu desempenho durante os três meses de estágio na Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira. Na realização desta análise crítica vou ter em conta alguns elementos de avaliação fundamentais, como a evolução das componentes gerais, as componentes relacionais, as componentes técnico – científicas e as habilidades/aptidões.

Relativamente às **componentes gerais** e mais especificamente em relação à forma de ser e de estar, e as atitudes, penso que tentei que fossem sempre as mais correctas e adequadas ao longo de todo o estágio, perante todos os utentes/família e equipa

multidisciplinar, sabendo sempre ocupar o meu lugar, respeitando sempre a privacidade de todos os utentes da instituição. Sei que houve momentos que não fiz tudo correctamente, quando nem tudo sai perfeito, devido a haver momentos em que tive alguma distração por pensar que ainda tinha isto ou aquilo para fazer. A forma de estar e atitudes favorecedoras na instituição de bons relacionamentos com a equipa de e os vários idosos, são essenciais não só para o bom exercício de qualquer profissão. Quanto aos aspectos de cuidado pessoal foram também os mais adequados na minha opinião. Em relação ao critério de pontualidade, este foi uma das minhas prioridades. A existência da pontualidade prende-se também com a realização das funções/actividades que tenho a cumprir. Relacionado com esta norma, está ainda a assiduidade, revelando-se essencial para alguém que desempenha um papel no âmbito profissional, evidenciando-se de certa forma, o assumir dessa função, assim como o compromisso e a responsabilidade com que o ser humano o assume e o desempenha. No papel de aluna estagiária, procurei estar sempre presente no local de estágio, no entanto houve um dia que foi-me impossível estar devido a adoecer, mas cumpri o dever de informar a instituição do sucedido e entreguei a justificação devida.

Referente às normas de ética profissional, considero que houve sempre a preocupação de executar o meu papel o mais profissionalmente possível, assumindo as consequências dos meus actos. Nos momentos em que fui chamada a atenção, por algum tipo de erro cometido, reconheci as minhas falhas, não perdendo o sentido de analisar a situação de modo a evoluir com essa falha.

Em relação às **componentes relacionais** e tendo sempre o dever de respeitar os valores e normas da instituição, mantive uma boa capacidade de relacionamento, criando também um ambiente de simpatia e empatia, facilitando assim uma comunicação e diálogo entre todo o grupo de trabalho. Em relação ao mesmo, penso ter estabelecido um bom espírito de equipa tendo com facilidade a integração, participação e colaboração na equipa. Não permiti que me envolvessem em conflitos existentes, já vindos de antes na equipa, pois na minha maneira de ser penso que para que exista um ambiente saudável em local de trabalho que existam situações constrangedoras. No momento em que uma funcionária precisou de trocar uma folga que eu tinha, não me importei ajudando sempre que estivesse ao meu alcance facilitar no que pudesse as colegas. A relação é um aspecto essencial para um bom ambiente de trabalho, isto porque, a capacidade de se criarem boas relações e uma adequada comunicação com as equipas multidisciplinares de trabalho, ajuda a que as pessoas se tornem

boas profissionais, sendo também para mim fundamental desenvolver boas relações para me tornar não só boa profissional, mas também para fomentar o meu desenvolvimento pessoal.

Em relação à **componente técnico-científica**, os conhecimentos que tinha estiveram adaptados às necessidades técnicas e práticas específicas de cada situação com que me confrontei e demonstrei interesse em melhorar o nível de conhecimentos, tendo para isso em momentos de dúvidas tentado informar-me por pesquisa bibliográfica, nos meus apontamentos e até perguntando às professoras das áreas com que as questões estivessem relacionadas. No entanto, sei que ainda tenho que aprofundar os conhecimentos que tenho, pois no futuro poderei ser confrontada com situações que não domino. Ao longo do estágio tentei sempre planear algumas actividades tendo em conta as necessidades dos idosos com que me ia confrontando, e os recursos que tinha ao dispor.

Relativamente às **habilidades e aptidões**, a nível de comunicação penso ter exposto as minhas ideias, utilizando um vocabulário cuidado e técnico, ajustando no entanto, o mesmo às pessoas em questão que estivesse abordar e os assuntos, tentando saber se tinham entendido e se não acontece-se explicar por outras palavras, quando estivesse a transmitir informações aos utentes ou à equipa de profissionais. Quanto à estabilidade emocional, mantive ao longo dos meses de estágio boa disposição necessária à realização das tarefas. Com a vivência das diferentes situações consegui tornar-me mais segura, bem como a preservação de valores que considero de importância máxima para um técnico (a) de gerontologia como o cuidar, a empatia e o auxílio ao idoso. Mantive ao longo das diferentes situações o auto-controlo e disposição, de tal modo que facilitou a relação de simpatia e empatia com os idosos e profissionais da equipa. Evidenciei ao longo do estágio, iniciativa e criatividade na realização das actividades e quando confrontada com situações não delineadas, possuí a capacidade de realizar as tarefas, o que me permitiu sentir útil ao bom funcionamento da Instituição e a nível humano no serviço.

Chegando ao final, posso finalizar que este estágio constitui um conjunto de aprendizagens construtivas, vivências e experiências excepcionais e num conjunto de desempenhos individuais.

Durante o período de estágio surgiram alguns obstáculos, conseguindo ultrapassá-los, com algum esforço, coragem e com a cooperação dos diferentes membros da equipa profissional.

Finalmente, no que se refere ao trabalho por mim desenvolvido, penso ter atingido com sucesso os objectivos delineados para este estágio. Consegui ainda realizar algumas

actividades que não foram planeadas, mas que foram bastante enriquecedoras enquanto futura profissional de gerontologia.

6-CONCLUSÃO

Na sociedade actual, devido ao envelhecimento ser cada vez mais evidente, é importante que se proporcione ao idoso um bem-estar físico, mental e social, mantendo a sua autonomia.

O tempo de estágio na Associação de Melhoramentos de Vale de Amoreira foi sem dúvida um momento de evolução e crescimento. O estágio realizado foi uma experiência bastante enriquecedora uma vez que me possibilitou colocar em prática alguns conhecimentos apreendidos desde o meu ingresso no curso de técnicas de gerontologia até à data, constituindo um desafio que revelou as minhas aptidões adquiridas, autonomia, responsabilidade, autoconfiança e conhecimentos. Proporcionou assim, o contacto com uma realidade prática em confronto com a teoria, sendo confrontada como é difícil às vezes conseguir saber levar os idosos. Deste modo verifica-se uma vez mais que a teoria deve estar lado a lado com a prática, pois só articuladas têm sentido.

Numa reflexão final, pode referir-se que este estágio tem enormes vantagens, pois proporciona a qualquer ser humano um desenvolvimento não só pessoal como profissional, como também a aquisição de destreza (física e psicológica), auto-estima e auto-confiança, desse mesmo aluno, sendo que são estas características que vão ser fundamentais para o aluno ao ingressar no mundo do trabalho no âmbito gerontologia. Ao vivenciar no estágio certas situações, faz com que seja confrontada com a realidade e progrida.

No decorrer do estágio surgiram algumas dificuldades, que foram ultrapassadas com naturalidade ao longo do tempo, graças à colaboração da equipa da instituição e com colaboração da professora Paula Pissarra e com a supervisora da instituição Dr.^a Elsa Ribeiro, ficando grata por tudo. Foi gratificante poder desenvolver este estágio, permitindo-me evoluir a nível humano e profissional.

Para concluir gostaria de referir que tentei dar o meu melhor no decorrer do estágio, evidenciando-se sempre pela qualidade. Sei que ninguém é perfeito, mas espero continuar a lutar por ser o mais profissional possível, como tentei fazê-lo.

Finalmente, penso ter atingido com êxito os objectivos delineados para este estágio.

BIBLIOGRAFIA

Sites:

- http://pt.wikipedia.org/wiki/Vale_de_Amoreira, consultado a 30 de Junho de 2011
- <http://www.jf-valedeamoreira.pt/amva.php>, consultado em 1 de Julho de 2011
- <http://conceito.de/relatorio>, consultado em 1 de Julho de 2011
- http://www.eteavare.com.br/arquivos/30_284.pdf, consultado a 30 de Julho de 2011

ANEXOS

ANEXO 1

“Plano de Estágio”



Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais
Escola Superior de Educação, Comunicação
e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO



GESP.003.05
1/1

Este documento deve ser anexado à Convenção de Estágio.

TIPOLOGIA DO ESTÁGIO:



Geral



Protocolo com: _____

1. INTERVENIENTES

a) Aluno(a): Inês Inábel Fantes Teles Bidarra

N.º: 5007303 Curso: CET ergonomia

c) Empresa/Organização: Associação de melhoramentos do Vale de Amarela

Supervisor(a): Elva Maria Lima exemplares bilétero

b) ESECD/Orientador(a): _____

2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ESTÁGIO

a) Funções de Higiene Habitacional
- Aprendizagem e acompanhamento de tarefas tais como:
• Tratamento de roupa (lavar, passar) na Lar e Apoio Doméstico;
• Limpeza de quartos e cozinhas-banho;
• Refeitório e todas as áreas da instituição;
• Limpeza ao domicílio nas áreas de utilização de utentes.

b) Higiene Pessoal
- Aprendizagem e apoio nos banhos, aplicação de cremes, pomadas

c) Apoio na Cozinha
- Aprendizagem e apoio nas seguintes tarefas:
• Preparação dos alimentos;
• Limpeza das bancadas, utensílios, armários etc.;
• Apoio à refeição (transferência de alimentos da cozinha para o refeitório).

3. ASSINATURAS

Data: 30/06/2011

O(A) Supervisor(a)

(assinatura e carimbo)
ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS
DO VALE DE AMARELA

[Assinatura]

O(A) Aluno(a)

Inês Bidarra

O(A) Orientador(a)

N.º Func.º: _____

ANEXO AO PLANO DE ESTÁGIO

d) Apoio ao Refeitório

- Aprendizagem e apoio a servir refeições.

e) Funções em Serviço Social

- Aprendizagem e apoio nas seguintes tarefas:

- Elaboração do PDI (Processo de desenvolvimento individual)
- Elaboração de Registos;
- Elaboração de Mapas de Presença;
- Elaboração de Mapas de Apoio Domilicário;
- Elaboração da Ementa;
- Elaboração do Horário;
- Aprendizagem para contacto com parceiros Sociais de entidades: - Câmaras, juntas de freguesia, Hospital, Centro de Saúde;
- Atendimentos;
- Registo de Ocorrências.

f) Funções de Animação Socio-cultural

Aprendizagem e apoio nas seguintes tarefas:

- Contacto informal com os utentes;
- Levantamento de interesses dos utentes para actividades de animação;
- Diversas técnicas de trabalhos manuais;
- Sessões de esclarecimento;
- Organização e Planeamento de actividades lúdicas em datas importantes ex: Dia da Amizade, aniversário da JPSS, Intercâmbio (13 Agosto);

ANEXO AO PLANO DE ESTÁGIO

f) Aprendizagem e apoio nas seguintes tarefas:

- Planeamento de actividades de animação musical e actividade física;
- Elaboração do Plano Anual de Actividades;
- Elaboração do Plano Mensal de Actividades;
- Elaboração de relatórios semanais das actividades de animação.

ANEXO 2

“Plano de Emergência”

Plano de emergência



Fig.4. Imagem para o plano
Fonte própria

O Presidente da Instituição

(Joaquim Albuquerque)

A Directora Técnica

(Elsa Ribeiro)

Identificação do estabelecimento

Nome: Lar de Melhoramentos de Vale de Amoreira

Morada: Rua da Igreja - Centro Cívico

Código Postal: 6240-403

Telefone: 275487071

Freguesia: Vale de Amoreira

Concelho: Manteigas

Responsável pela segurança: Dr.^a Elsa Ribeiro

Características

Tipo de estabelecimento: Lar de 3º idade

Objectivo: Residência para idosos

Tipo de ocupação do edifício: Lar

Localização: Junto à Junta de Freguesia



Fig.5. (fonte própria)

Descrição da instalação

- ❖ Edifício isolado
- ❖ 1 piso (rés-do-chão)
- ❖ Gabinete Médico
- ❖ Cozinha
- ❖ Sala de jantar
- ❖ Sala de convívio
- ❖ Gabinete técnico e administrativo
- ❖ Lavandaria
- ❖ Arrecadação
- ❖ Casa técnica (gás)
- ❖ Casa de banho
- ❖ 6 Quartos duplos e 2 quartos individuais

População

Número de funcionários 9

Manhã: 3 (das 7h às 15h)

Tarde: 2 (das 15h às 23h)

Noite: 2 (das 23h às 7h)

Temos no total 14 utentes



Fig.6. (fonte própria)

Acesso ao edifício

- ✓ Acesso ao edifício a partir do exterior
- ✓ Piso R/C
- ✓ Rampa de acesso à sala da direcção
- ✓ Saída de emergência com porta corta-fogo
- ✓ Há extintores em todo o edifício
- ✓ Detectores de incêndio

Pontos de encontro em situação de emergência

- Piso R/C- frente à entrada principal
- Depois da rampa de acesso, na saída de emergência

Identificação e localização de fontes de energia

- ❑ Depósito de gás propano com 3 garrafas com 45 kg e uma pequena de 13kg, sendo efectuado o corte no exterior junto à casa técnica;
- ❑ Quadro geral da electricidade, corte geral em situações de perigo junto ao gabinete da administração.

Identificação dos meios de segurança existentes

- Temos 4 extintores em todo o edifício.
- 20 Detectores de incêndios automáticos, estando em todos os compartimentos.
- Sala de controlo na casa técnica.
- Manta para fogo na cozinha.
- Uma boca de incêndio.
- Dois botões de alarme.
- Corte parcial de energia em diversos compartimentos.

Meios de Alarme

Numa situação de emergência o alarme será accionado automaticamente.

Meios de Alerta

O alerta para o exterior é dado através do telemóvel.

Identificação de riscos e vulnerabilidades

Riscos internos

- Rede de gás e electricidade
- Equipamentos eléctricos
- Fogões

Riscos externos

- Sismos
- Inundações

Vulnerabilidades

- Mobilidade de idosos, acamados no interior do edifício
- Visitas
- Fornecedores
- Funcionários



Fig.7. Bombeiro que pode intervir em momentos de emergência (Fonte própria)

Plano de evacuação

Procedimentos:

- ✓ Ao soar o alarme, todos devem ter o cuidado de seguir os procedimentos estipulados no plano;
- ✓ Coordenação da evacuação é efectuada pelo responsável e com ajuda de um membro estipulado;
- ✓ No interior de cada repartição, o indivíduo mais próximo da porta tem de a abrir quando a alarme soar. Todos os responsáveis devem acompanhar idosos, visitas e fornecedores para os pontos de encontro descritos;
- ✓ O responsável sempre que saiba da existência de uma pessoa com dificuldades na mobilidade tem de o ajudar na sua evacuação pedindo auxílio se necessário;
- ✓ As saídas de cada repartição efectuam-se pelo percurso assinalado na instituição;
- ✓ A circulação de pessoas dentro e fora do edifício devem ser executadas rapidamente e de forma pacífica;
- ✓ Deve-se ter em conta que é fundamental evacuar as pessoas não os bens;
- ✓ Todos têm o dever de estar nos pontos de encontro até novas ordens.



Fig.8. Exemplo de um extintor (fonte própria)

Anexo
Plano de evacuação e emergência



Fig.9. Planta de emergência (fonte própria)

ANEXO 3

Sessão “Importância da Prática de exercício físico e de actividade/ Evolução Demográfica”

1. Breve referência aos idosos da importância à prática de exercício físico e de actividades:

- Exercício físico é fundamental para manter o organismo activo e está comprovado que tem muitos efeitos positivos na saúde mental e física, podendo melhorar a qualidade do sono, reduzir os estados de tensão, aumentar o controlo muscular, a capacidade cardiovascular e pulmonar, a força e a resistência e ajudar a controlar a obesidade.
- Actividades proporcionam benefícios para a saúde física e mental, diminuindo sentimentos de solidão, melhorando o humor e motivação, exercita as competências cognitivas, aumenta níveis de auto-estima e auto-confiança.

2. *Evolução Demográfica*

- Cada vez mais se verifica que a esperança média de vida está a aumentar, assim como o índice de longevidade, levando assim a uma diminuição da taxa de mortalidade, devido a alguns factores como a evolução da medicina, vacinação obrigatória, melhoria das condições de vida, da dieta alimentar e das condições higiénico-sanitárias.

ANEXO 4

“Imagens das actividades realizadas”

IMAGENS DAS ACTIVIDADES REALIZADAS



Fig.10 Prendas para o dia dos avós

Fonte própria

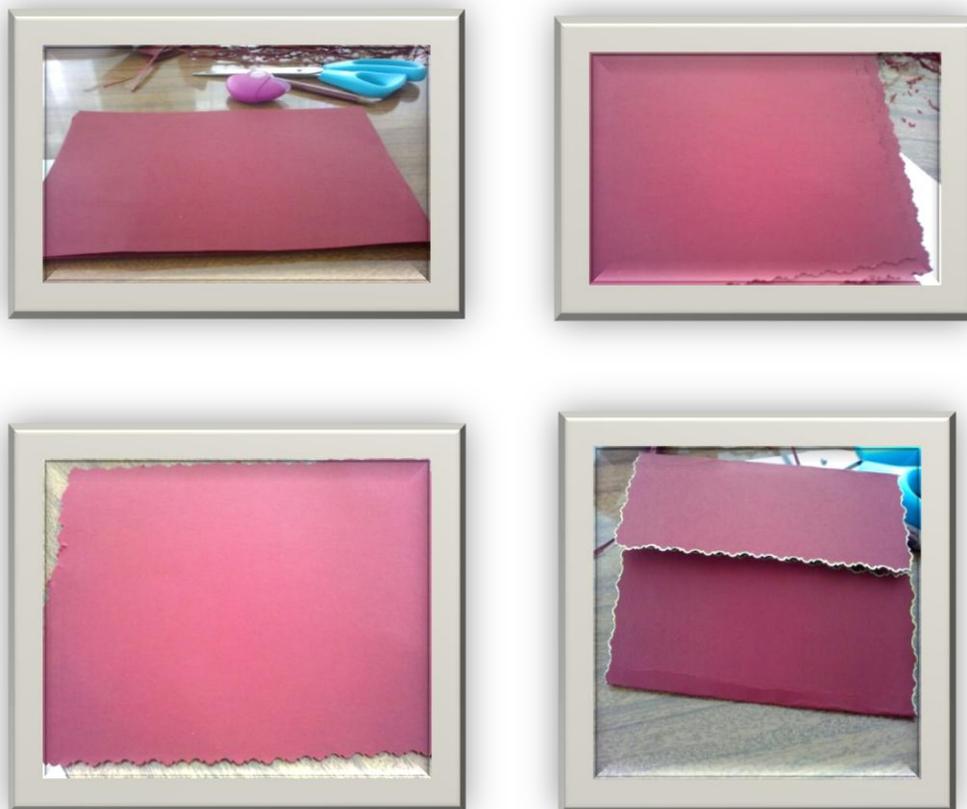


Fig.11. Elaboração dos convites para o 3º Aniversário do lar

Fonte própria



Fig.12. Objectos da actividade da percepção táctil e momentos de jogos de cartas

Fonte própria



Fig.13. Idosos a realizarem actividades

Fonte própria



Fig.14. Utente do Lar a tocar acordeão para todos dançarem no dia do intercâmbio

Fonte própria



Fig.15. Momentos de dança no Intercâmbio na Praia Fluvial de Valhelhas
Fonte própria



Fig.16. Momento de despedida no dia do Intercâmbio
Fonte própria



Fig.17. Realização da peça teatral do dia do aniversário do Lar
Fonte própria



Fig.18. Grupo de cantares no aniversário da Instituição
Fonte própria



Fig.19. Momentos de jogos de cartas estando presente e execução de renda por uma utente

Fonte própria

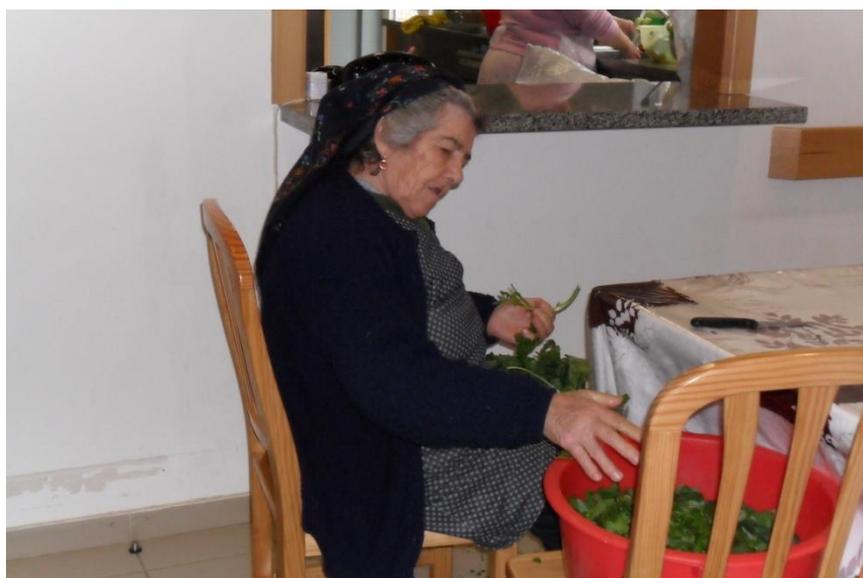


Fig.20. Utente da Instituição a ajudar na preparação de alimentos

Fonte própria



Fig.21. Actividade da realização de danças
Fonte própria



Fig.22. Utente a realizar trabalhos manuais sugeridos por mim
Fonte própria

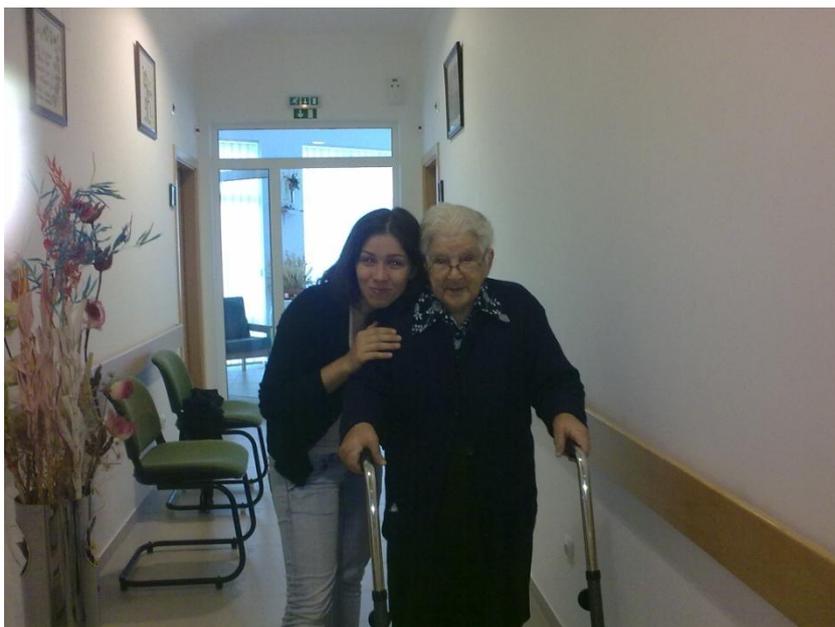


Fig.23. Últimos dias com muitos momentos de ternura

Fonte própria



Fig.24. Recordação com os idosos

Fonte própria



Fig.25. Actividades realizadas com os idosos

Fonte própria

Tabela de comparação de preços do fornecedor Produtos alimentares.

nomes	A. Filhos	A. Ruyel	Fuery Buita	Bo. royal	gdestrala	sorragel
Bife suado	3,80+IVA			7,09€	7,26€	
carne moída (c. l. l.)	3,05€			5,71€	5,75€	
carne picada (c. l. l.)	3,15€	3,30€		3,79€		
carne picada (mass.)					4,06€	
caçula	3,80€	4,25€		4,17€	4,90€	
castelhanos cozidos	3,00€	3,55€	3,03€	3,59€	4,02€	
Bifes Picad	6,00€			7,95€	6,20€	
Alfarrambigos picad	4,05€	4,30€	2,20€	2,32€	3,39€	
Frango	2,00€	2,10€	2,05€	2,30€	2,35€	
Lombo picado	3,40€	3,50€	3,20	4,50€	3,81€	
Pe sem osso	2,85€	2,30€		3,14€	3,12€	
Peito cortado	2,75€	3,30€	2,90€	3,09€	3,25€	
Perdas (frango)	2,00€	2,30€		1,70€	2,20€	
Perdas (peixe)	2,80€	2,75€		2,90€	3,20€	
Perdas (carne)	7,20€	6,25€			5,84€	
minúsculos (carne)		1,95€				
Percep. Suíça	1,65€	1,75€	2,60€	1,99€		
patas de leitão	1,65€	2,35€	1,99€	1,86€	2,00€	
Peito de Peixe	2,70€	3,15€				
Peito Frango	4,40€	4,80€		4,97€	5,90€	
Tirado de leitão	2,00€	3,30€	2,25€	2,55	2,74€	
P. F. I. X. E.						
Almoçada	3,30€	3,50€	3,30€	3,03€	3,75€	
Caldeirada	2,95€	3,65€	2,20€	2,75€	3,16€	
Carapau	1,75€	2,70€	2,20€	2,25€	1,86€	
Filotes de Borda	3,15€	3,70€	3,20€	4,85€	4,33€	
Leitão cozido Picad		5,00€	4,60€	5,85€		
Marraca	5,65	3,90€	4,30€	4,80€	6,17€	
Modallhões de leite		3,00€		5,20€	3,57€	
Pei - F. I. X. E.	2,20	3,85€	2,60€			
Polvo - B. I. X. E.						
Peixeada Fritada	3,30€	2,50€	3,40€	5,80€	3,98€	
Peixeada Picada	5,50€	4,90€	3,80€	5,20€	6,05€	
Saldão	2,95€	3,70€	3,80€	4,35€	6,50€	
Salgão de leite	4,00€	7,00€	0,98 (250g)	2,65€	2,24€	
Salpicão			4,80€	5,30€		
Sardinhas	16,95€	17,00€	18€		17,60€ (500g)	
Sardinhas	9,95€	10,00€	10,50€	12,20€	11,40	
Sardinha com batata		5,05€	2,80 (200g)	5,97€	5,13€	

Nota.: O sorragel não tem valores, devido a não existir no darrier a tabela de preços; todavia a mesma ao fornecedor que vem receber as encomendas mas até ao momento não foi facultada.

Relativamente aos preços aparecem sem IVA para todas as fornecedoras, mata-se que no A. Filhos e Filhos é mais rentável encomendar-se porque os preços são mais baixos, havendo no entanto muitas fornecedoras um ou outro produto mais barato só que não justifica a encomenda.

Fig.26. Tabela de preços dos produtos alimentares

Fonte própria

Tabela de comparação de preços de fornecedores
Produtos de limpeza.

Produtos limpeza	Salvador	Brasília	Bylimfo	Hig. Estada
Antesgoto para fôrmas/galão		1,85	2,00(5L)	2,50(5L)
Desodorizante		0,32	1,90(30ml)	0,35
Spray higienizante		0,117	1,40(96L)	0,14
Antesgoto para chuveiros				
Lixívia para desinfecção		0,74	3,75(30L)	3,60(10L)
Desinfetante para limpeza		1,75	12,25(5L)	
Água sanitária		0,95	7,50(5L)	0,83
Amaciador de roupas		0,89		0,84
Lava. chão máquina		0,87	9,60(10L)	1,15
Líquido para lavar louça		0,69	7,20(5L)	0,78
Sacaco		14,70	12,25(10L)	1,77
Desinfetante mãos			9,80(5L)	18,15
Limpador vidros		0,55		
Pronto				
Lava de banheiro	1,97	0,50		
água sanitária	0,41	3,49		
Água sanitária	0,71			
Saco lixo grande	1,43 + IVA	1,57	13,00	1,70
Saco lixo pequeno	1,43 + IVA	1,57	12,50	1,70
Exfoliante	2,33	1,05		1,70
Exfoliante corpo		0,31		
Limpador vidros		1,20	28,00(5L)	
Clamp. Ástos		0,85		
Pt. fax (2kg)		28,59		

Nota: A empresa local atual de fornecimento da instituição apenas apresentou a mesma tabela de preços de produtos da categoria mas outras empresas apenas apresentaram preços para alguns produtos.

Fig.27. Tabela de comparação de preços dos produtos de limpeza

Fonte própria

EMENTA DE 5 a 11 DE SETEMBRO

EMEN TA	ALMOÇO	DIETA	JANTAR	DIETA
2º F	Caldo verde Caldeirada de chocos Salada de tomate Pêssego	Caldo verde Caldeirada de chocos Salada de tomate Pêssego	Caldo verde Arroz de frango, Salada Mista Kiwi	Caldo verde Arroz de frango, Salada Mista Kiwi
3º F	Sopa de couve coração Maruca cozida com batatas e legumes Pêra	Sopa de couve coração Maruca cozida com batatas e legumes Pêra	Sopa de couve coração Febras com massa, Salada de alface Banana	Sopa de couve coração Febras com massa, salada de alface Banana
4º F	Canja Massa de bacalhau, Salada mista Pudim	Canja Massa de bacalhau Salada mista Pudim	Canja Puré com entrecosto assado, Salada de cenoura Maça	Canja Puré com entrecosto assado, Salada de cenoura Maça
5º F	Sopa de feijão verde Carne de porco alentejano, Salada de tomate Melancia	Sopa de feijão verde Carne de porco alentejano, Salada de tomate Melancia	Sopa de feijão verde Filetes no forno com arroz de cenoura Pêssego	Sopa de feijão verde Filetes no forno com arroz de cenoura Pêssego
6º F	Sopa de repolho Feijoada Laranja	Sopa de repolho Feijoada Laranja	Sopa de repolho Empadão de atum Morangos	Sopa de repolho Empadão de atum Morangos
Sábado	Sopa de espinafre Massa com lombo assado salada de alface Iogurte	Sopa de espinafre Massa com lombo assado, salada de alface Iogurte	Sopa de espinafre Medalhões de pescada com arroz de ervilhas, salada de pepino Pêra bêbeda	Sopa de espinafre Medalhões de pescada com arroz de ervilhas, salada de pepino Pêra bêbeda
Dom ingo	Creme de cenoura Arroz de Pato, Salada Mista Leite-creme	Creme de cenoura Arroz de Pato, Salada Mista Leite-creme	Creme de cenoura Arroz de Pato, Salada de alface Melão	Creme de cenoura Arroz de Pato, Salada de alface Melão

Fig.28. Elaboração de uma ementa

Fonte própria

ANEXO 5

“Apresentação do relatório de Estágio”