



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Catarina Gonçalves Saraiva

julho | 2018





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CATARINA GONÇALVES SARAIVA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR

PROFISSIONAL

EM GERONTOLOGIA

Julho de 2018

Ficha de Identificação

Estagiário: Catarina Gonçalves Saraiva

Nº de aluno: 5009074

Curso: Técnico Superior Profissional em Gerontologia

Instituição: ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento

Morada: Travessa Rua da Fontinha, apartado 72, s/n

Localidade: 6300 Guarda

Telefone: 271 200 870 / 271 221 579

Telemóvel: 963 076 763

E-mail: admestrela@adместrela.pt

Site: www.adместrela.pt

Data de início do estágio: 26 /02/2017

Data de fim do estágio: 28/07/2017

Duração do estágio: 750 horas

Supervisor na Instituição: Mónica Sofia Domingues Xavier

Grau Académico do Supervisor: Licenciatura

Docente Orientador: Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

Grau Académico do Orientador: Mestrado

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG), por me ter acolhido e apoiado neste percurso no Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia e à minha orientadora Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira pela sua valiosa orientação e por se ter mostrado muito acessível.

Seguidamente, gostaria de agradecer à ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento por me ter acolhido e por me ter fornecido ferramentas práticas para a conclusão do meu estágio.

Não menos importante, queria agradecer à minha supervisora, Mónica Xavier, por me ter guiado neste meu trajeto e por se ter mostrado sempre acessível a qualquer questão ou dúvida.

Por último gostaria de agradecer à minha família, a todas as funcionárias da instituição e a todos os utentes do Lar São Silvestre e Centro de Dia pelo apoio incondicional que demonstraram nestes quatro meses.

Obrigada a todos!

Índice

Ficha de Identificação	i
Agradecimentos.....	ii
Índice.....	iii
Índice Figuras	iv
Índice Gráficos	v
Índice Tabelas	v
Lista de siglas:.....	1
Introdução.....	2
Capítulo 1 – O Envelhecimento da população e a importância dos técnicos de gerontologia.....	3
1.1. Processo de envelhecimento.....	4
1.2. Fatores que condicionam o Envelhecimento.....	4
1.3. Envelhecimento demográfico em Portugal	6
1.4. Envelhecimento ativo	8
1.5. Gerontologia.....	10
1.6. Papel do Técnico de Gerontologia	11
1.7. Importância do envelhecimento ativo para a população Idosa	14
Capítulo 2 - Adm Estrela - Contextualização.....	16
2.1. Enquadramento geográfico	17
2.2. ADM Estrela- enquadramento	19
2.2.1. Organização das Respostas Sociais	21
2.2.2. Caracterização da Estrutura Residencial, Centro de Dia e Serviço Apoio Domiciliário 27	
2.2.3. Objetivos do plano de atividades	32
2.2.4. Plano Mensal de Atividades.....	33
Capítulo 3 - Estágio.....	15
3.1. Caracterização do público-alvo.....	36
3.2. Higiene	41
3.3. Animação de Idosos	42

3.4. Atividades desenvolvidas durante o Estágio	43
Reflexão final	57
Bibliografia.....	58
Webgrafia	59
Anexos.....	60

Índice Figuras

Figura 1 - Determinantes do envelhecimento Ativo.....	8
Figura 2 - Pilares do Envelhecimento ativo	9
Figura 3 - Formas de higiene	41
Figura 4 - Realização de puzzle	47
Figura 5 - Realização de puzzle	47
Figura 6 - Pintura de caras	47
Figura 7 - Exposição dos trabalhos elaborados	48
Figura 8 - Elaboração do ecoponto	48
Figura 9 - Elaboração de bolas de papel	48
Figura 10 - Pintura de ovos da Páscoa	49
Figura 11 - Elaboração de uma cesta de cartão	49
Figura 12 - Elaboração de flores com caixas de ovos	49
Figura 13 - Visualização de um filme	50
Figura 14 - Pintura conforme os números	50
Figura 15 - Elaboração dos vasos com as flores	50
Figura 16 - Elaboração do placard para o 25 de Abril	51
Figura 17 - Jogo da <i>pinhata</i>	51
Figura 18 - Confeção de um bolo.....	51
Figura 19 - Confeção de um bolo.....	52
Figura 20 - Comemoração de aniversário	52
Figura 21 - Comemoração de aniversário	52
Figura 22 - Palestra com a GNR	53
Figura 23 - Decoração do espaço para as festas	53
Figura 24 - Visita das crianças	53
Figura 25 - Visita das crianças	54
Figura 26 - Lanche no exterior.....	54
Figura 27 - Elaboração de um labirinto de esferovite	54

Figura 28 - Elaboração de um labirinto de esferovite	55
Figura 29 - Almoço de S. João.....	55

Índice Gráficos

Gráfico 1 - Número de utentes	36
Gráfico 2 - Sexo dos utentes	37
Gráfico 3 - Apoios na marcha	38
Gráfico 4 - Grau de dependência	39
Gráfico 5 - Patologias	40

Índice Tabelas

Tabela 1 - População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários	6
Tabela 2 - População residente: total e sexo	7
Tabela 3- Indicadores de Envelhecimento	7
Tabela 4 - Grandes grupos etários.....	17
Tabela 5 - Índice de Envelhecimento.....	17
Tabela 6 - Índice de longevidade	18
Tabela 7 - Índice de dependência de Idosos.....	18
Tabela 8 - Horário Centro de Dia.....	29
Tabela 9 - Horário ERPI	29
Tabela 10 - Horário SAD	30
Tabela 12 - Cronograma de atividades.....	45

Lista de siglas:

ADM: Associação Social e Desenvolvimento

AVD: Atividades de Vida Diária

CAO: Centro de Atividades Ocupacionais

ERPI: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IPSS: Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS: Organização Mundial de Saúde

ONU: Organização das Nações Unidas

SAD: Serviço de Apoio Domiciliário

VBG: Violência com Base no Género

Introdução

O presente relatório, elaborado por Catarina Gonçalves Saraiva, aluna da Escola Superior da Educação, Comunicação e Desporto, resulta do estágio desenvolvido na ADM Estrela, incluído no plano de estudos do TESP de Gerontologia e tem como objetivo a obtenção do diploma do Curso Técnico Superior de Gerontologia com o apoio e a orientação da Docente Orientadora Ana Ventura e da Supervisora da instituição Mónica Xavier.

A ADM Estrela não foi a minha primeira escolha devido à sua localização, contudo considero ter sido extremamente proveitosa a experiência e enriquecedora, apesar dos constrangimentos, não só pela forma como fui recebida, mas também pela aprendizagem adquirida neste contexto.

Conforme estipulado no meu plano de estágio, que se encontra em anexo, realizei atividades de animação e auxiliei nas atividades de vida diária, nomeadamente, higiene e alimentação. Contudo, a reabilitação psicomotora não foi realizada com muito sucesso. De uma forma geral, tirei bastante proveito do estágio realizado, apliquei conhecimentos já estudados e apreendi novos métodos a pôr em prática.

O envelhecimento é algo natural em todo o ser vivo. Ao longo do tempo vamos perdendo capacidades motoras, psicológicas e muitas das vezes sociais. Para termos um envelhecimento bem-sucedido temos de ter em atenção, não só quando chegarmos à velhice, mas durante toda a nossa vida, à nossa alimentação e aos nossos estilos de vida. Manter uma vida saudável já é meio caminho andado para uma velhice com qualidade de vida.

O relatório apresentado é subdividido em três capítulos distintos. No primeiro capítulo irei abordar o processo de envelhecimento, os fatores que o condicionam, o envelhecimento ativo, algumas atividades benéficas para o idoso passando também pelo que é Gerontologia e o ser Técnico de Gerontologia. No segundo capítulo irei caracterizar a instituição que me acolheu, e no terceiro capítulo irei elucidar tudo o que realizei durante os meus quatro meses de estágio.

**CAPÍTULO 1 – O Envelhecimento da
população e a importância dos técnicos
de gerontologia**

1.1. Processo de envelhecimento

A sociedade debate-se com uma realidade inalterável que é o envelhecimento da população. Isto deve-se a um aumento da longevidade, o que implica uma maior dependência e de uma maior vulnerabilidade física e psicológica pela parte do idoso.

Sendo assim, para fazer decrescer esta vulnerabilidade, devem-se pensar estratégias que promovam a manutenção da qualidade de vida, de preferência no domicílio. Estas políticas sociais devem promover o envelhecimento bem-sucedido, incentivar a coesão e a interação familiar e proteger o idoso de negligências, más práticas, violência física e psicológica. Sequeira (2010, pp 3-6)

Segundo Patrícia (2014), existem três tipos de envelhecimento: envelhecimento primário, envelhecimento secundário e envelhecimento terciário

O envelhecimento primário é usual, ou seja, ocorrem mudanças significativas, mas os indivíduos não são qualificados como doentes. É um envelhecimento bem-sucedido em que ocorrem perdas fisiológicas mínimas, preservando assim as suas funções, permitindo-lhes a manutenção das suas atividades quotidianas de forma autónoma.

No caso do envelhecimento secundário, com a idade aparecem lesões patológicas quase irreversíveis que contribuem na diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo. As alterações são resultantes de traumas ou doenças que ocorrem durante a vida.

O envelhecimento terciário refere-se às súbitas perdas que ocorrem antes da morte.

1.2. Fatores que condicionam o Envelhecimento

A forma como envelhecemos varia de indivíduo para indivíduo, segundo Malavassi, M. E., depende de vários fatores como a hereditariedade, os estilos de vida, fatores económicos, sociais e psicológicos.

Hereditariedade: tem um papel fundamental na determinação da probabilidade de um indivíduo ter algum tipo de doença. Existe uma influência etnológica. O físico, o temperamento e o caráter também possuem a sua cota parte no envelhecimento.

Estilos de vida:

- Fumar;
- Abuso do álcool ou drogas;
- Café e chás com cafeína;
- Alimentação desequilibrada;
- Sedentarismo e falta de exercício regular;
- Peso excessivo;
- *Stress*;
- Atividade sexual;
- Vida intelectual, criativa ou artística;
- Condições climatéricas, socioculturais e económicas.

Fatores económicos: definem, por exemplo, o acesso dos indivíduos aos cuidados de saúde disponíveis.

Fatores sociais: idosos que mantêm um contacto social regular apresentam o baixo nível de problemas de saúde. Um elevado nível educacional está associado a uma deteção prematura de doenças.

Fatores psicológicos: poderão dificultar as patologias das pessoas idosas, isto é, um idoso pode ficar deprimido como resultado de alguma doença, perda da sua independência ou de algum ente-querido.

1.3. Envelhecimento demográfico em Portugal

Designamos por envelhecimento demográfico a diminuição do número de jovens e, consequentemente, o aumento da população idosa. Isto deve-se, entre outros, à baixa natalidade e ao aumento da longevidade da população.

Segundo Bandeira (2014, pp 17 e 30), podemos afirmar que foi na década de 1960 que se iniciou, em Portugal o processo de envelhecimento da população. Este processo resultou não só da diminuição da natalidade, mas acima de tudo aos movimentos migratórios, internos e externos.

Segundo os resultados da Tabela1, podemos observar que ao longo dos anos a população idosa tem vindo a aumentar, enquanto que a população jovem sofre o efeito oposto. Desde 1960 a população sofreu um decréscimo de cerca de 39.3% enquanto que a população idosa aumentou cerca de 183.6%. No entanto a população que intercalam as idades dos 15-64 tem vindo a aumentar, sofrendo uma descida entre 1960 e 1970 de 262.353 e entre 2001 e 2011 de 26.217.

Tabela 1 - População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários

Anos	Grandes grupos etários			
	Total	0-14	15-64	65+
1960	8.889.392	2.591.955	5.588.868	708.569
1970	8.611.125	2.451.850	5.326.515	832.760
1981	9.833.014	2.508.673	6.198.883	1.125.458
1991	9.867.147	1.972.403	6.552.000	1.342.744
2001	10.356.117	1.656.602	7.006.022	1.693.493
2011	10.562.178	1.572.329	6.979.785	2.010.064

Fonte: Pordata, 2018

Ao longo dos anos, podemos constatar que a população feminina ultrapassa a população masculina realçando que a maior diferença foi em 1960 de cerca de 37.335, devido à corrente migratória para os países da europa, em que maioritariamente os emigrantes eram os homens e só depois vinham buscar as suas famílias. Em 2011 esta diferença é de cerca de 4 736 indivíduos

Tabela 2 - População residente: total e sexo

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
1960	8.865,0	4.245,0	4.620,0
1970	8.680,6	4.133,7	4.546,9
1981	9.851,3	4.746,8	5.104,5
1991	9.960,2	4.800,9	5.159,4
2001	10.362,7	5.002,9	5.359,8
2011	10.557,6	5.042,0	5.515,6

Fonte: Pordata, 2018

Através da observação da Tabela 3 podemos concluir que há um aumento gradual da população idosa e uma diminuição do índice de dependência dos jovens, ocorrendo exatamente o oposto em relação à dependência dos idosos que tem vindo a aumentar. Devido ao facto de estes dois índices estarem em direcções opostas, o índice de dependência total sofre aumentos e descidas constantes. Podemos constatar também que o índice de longevidade tem vindo a aumentar de ano para ano. Em 1961 encontrava-se nos 33,6% e em 2011 encontrava-se nos 48,3%, uma subida de 14,7%.

Tabela 3- Indicadores de Envelhecimento

Anos	Índice de envelhecimento	Índice de dependência total	Índice de dependência jovens	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade
1961	27,5	59,0	46,3	12,7	33,6
1970	32,9	61,7	46,4	15,3	32,6
1981	45,4	58,3	40,1	18,2	34,5
1991	70,0	50,3	29,6	20,7	39,2
2001	101,6	48,5	24,1	24,4	41,9
2011	125,8	51,2	22,7	28,5	48,3

Fonte: Pordata, 2018

1.4. Envelhecimento ativo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o envelhecimento ativo é “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”

A origem de um envelhecimento ativo é um envelhecimento saudável, não englobando só a saúde mas também fatores socioeconômicos, ambientais e psicológicos. Segundo a OMS (2002), o envelhecimento ativo possui seis fatores importantes (Figura 1):

1. **Pessoal:** fatores genéticos, biológicos e psicológicos
2. **Comportamental:** participação ativa no próprio cuidado da saúde e estilos de vida saudável
3. **Econômico:** proteção social, oportunidades de trabalho digno e rendimentos
4. **Meio físico:** acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança segura
5. **Social:** apoio social, educação e alfabetização, prevenção de abuso e violência
6. **Serviços sociais e de saúde:** focados na prevenção de doenças e promoção da saúde de um modo acessível e de qualidade.

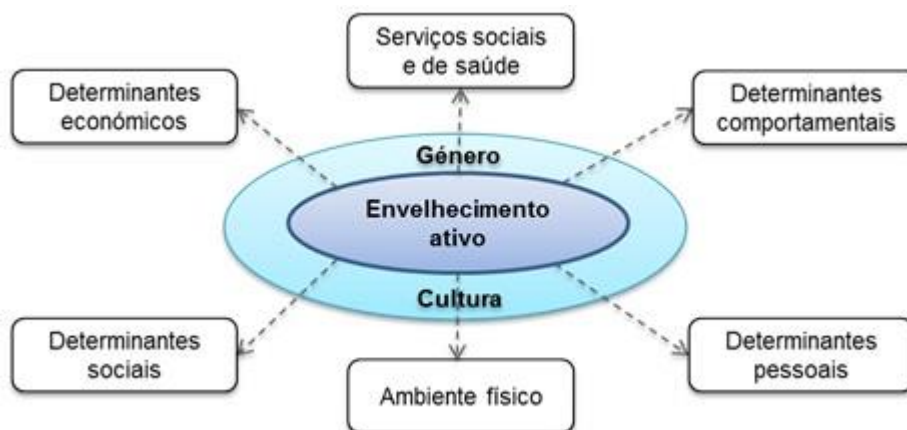


Figura 1 - Determinantes do envelhecimento Ativo

Fonte: Guia Global da Cidade Amiga do Idoso, OMS

Para além de depender de variáveis biológicas, o envelhecimento ativo também depende da autonomia do indivíduo nas tomadas de decisão e do controlo da sua vida, da sua

independência nas atividades de vida diária, na sua expectativa de vida saudável, isto é, o tempo em que não irá precisar de cuidados de terceiros, e da qualidade de vida onde se insere a saúde física e mental, o nível de dependência, as crenças pessoais, as relações sociais e o seu ambiente envolvente.

A Organização das Nações Unidas (ONU) estabeleceu alguns princípios em relação ao idoso: dignidade, assistência, independência, participação e autorrealização. Para que isto aconteça, é preciso agir em torno de três pilares (Figura 2):

1. **Saúde:** é um dos aspetos centrais do envelhecimento, é sustentado em diagnósticos médicos ou então percebida pelo próprio.
2. **Segurança:** ambiente envolvente, clima social e prevenção de violência.
3. **Participação:** dentro da comunidade em que o idoso se encontra e é marcado pelas relações estabelecidas com os subsistemas institucionais.



Figura 2 - Pilares do Envelhecimento ativo

Fonte: Temas quotidianos, dicas e informações relacionadas com Gerontologia

1.5. Gerontologia

Gerontologia é o estudo de todos os aspetos do envelhecimento, da qualidade de vida do idoso e das mudanças comportamentais, físicas e sociais.

A gerontologia possui quatro aspetos que se encontram constantes na vida do idoso, e segundo Louise Berger (1995, pp 2-6):

1. **Envelhecimento físico:** *perda progressiva da capacidade do corpo para se renovar;*
2. **Envelhecimento psicológico:** *transformação dos processos sensoriais, perceptuais, cognitivos, e da vida afetiva do indivíduo;*
3. **Envelhecimento comportamental:** *modificações pré-citadas enquadradas num determinado meio e reagrupando as aptidões, as expectativas, as motivações, a auto-imagem, os papéis sociais, personalidade e adaptação;*
4. **Contexto social do envelhecimento:** *influência que o indivíduo e a sociedade exercem um sobre o outro. Este aspeto diz respeito à saúde, ao rendimento económico, ao trabalho, ao lazer, à família, etc.*

Os cuidados gerontológicos baseiam-se em 3 objetivos gerais:

- Auxiliar o idoso a perceber o envelhecimento e a diferenciar os aspetos normais e patológicos;
- Auxiliar o idoso a inspeccionar o processo de envelhecimento através de interveniências que vão ao encontro da promoção da saúde, conservação de energia e qualidade de vida.
- Auxiliar o idoso na resolução dos problemas patológicos que poderão aparecer.

Sendo assim, ser técnico de gerontologia passa por uma contribuição para o bem-estar físico, social e mental da pessoa idosa, respondendo a todas as suas necessidades do quotidiano.

1.6. Papel do Técnico de Gerontologia

Quando se fala em prestar cuidados ao idoso, segundo Leme, E. O. (2015) pode-se dizer que existem dois tipos diferentes de cuidadores:

- **Cuidadores informais:** estes são os familiares, amigos e vizinhos do idoso. Estes fornecem os cuidados e a assistência necessária, sem qualquer tipo de remuneração. Podemos considerar que este cuidado é uma demonstração de amor e afeto pelo outro, contudo o envolvimento a longo prazo provoca algum tipo de efeito negativo tanto a nível da saúde física como a nível da saúde mental.
- **Cuidadores formais:** profissionais que asseguram as necessidades individuais do idoso aquando os cuidadores informais não conseguem dar resposta a estas, promovendo um envelhecimento ativo melhorando assim a sua qualidade de vida.

O técnico de gerontologia enquadra-se no tipo de cuidador formal, possui formação para criar, gerir, compreender, desenvolver, e avaliar formas de atenção ao idoso, com o auxílio dos equipamentos sociais, de saúde e empresariais. Este visa a manutenção da qualidade de vida e a uma adequação dos recursos para uma supervisão do envelhecimento e para uma participação social.

Possui a capacidade de analisar o estado de social e de saúde do idoso, indicando programas de assistência social e a adequação às suas necessidades.

Também poderá desenvolver intervenções educativas à população idosa, alertando para os perigos existentes e abrindo novos horizontes.

O Técnico de Gerontologia, segundo o artigo do Diário da República, 2ª série – Nº 13 – 20 de Janeiro de 2016 Aviso nº 559/2016, possui as seguintes atividades principais:

- “Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;
- Assegurar as necessidades fisiológicas básicas da pessoa idosa;
- Conceber e desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;

- Conceber e desenvolver projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, efetivas, sensoriais e motoras;
- Acompanhar e prestar apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;
- Atuar em conformidade com as normas da instituição, de ética e deontologia;
- Organizar espaços, planejar e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;
- Gerir recursos humanos e materiais de instituições para a pessoa idosa.”

Ainda segundo este artigo, o Técnico de Gerontologia deve apresentar as seguintes competências:

Conhecimentos:

- “Conhecimentos fundamentais dos impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento na sociedade;
- Conhecimentos fundamentais de língua materna e de língua estrangeira;
- Conhecimentos abrangentes das potencialidades dos sistemas informáticos e das plataformas digitais que possibilitem uma ação profissional integrada e participada;
- Conhecimentos especializados de ferramentas pedagógicas relevantes para a conceção e implementação de métodos e de técnicas dirigidas à promoção de comportamentos saudáveis;
- Conhecimentos fundamentais de apoio psicossocial à pessoa idosa;
- Conhecimentos especializados de materiais e de espaços físicos específicos para a práticas lúdico-desportiva adaptada às necessidades da mobilidade da pessoa idosa;
- Conhecimentos fundamentais dos princípios gerais de ética e de deontologia aplicados aos contextos de intervenção à pessoa idosa;
- Conhecimentos fundamentais do papel individual e societal nos estilos de vida, quanto à sua influência na saúde da pessoa idosa;

- Conhecimentos fundamentais das formas de comunicar informação, ideias e problemas a especialistas e à pessoa idosa, família, comunidades, organizações e instituições com quem desenvolvem a intervenção.”

Aptidões:

- “Identificar, selecionar e analisar indicadores estatísticos da realidade demográfica do envelhecimento à escala regional e nacional;
- Propor a reorganização de espaços, criar um sistema administrativos e fazer planeamento de acordo com os recursos físicos e humanos existentes;
- Adequar os recursos humanos e matérias às necessidades do grupo com o qual está a trabalhar;
- Aplicar técnicas diferenciadas da comunicação;
- Promover o envelhecimento ativo da população idosa;
- Colaborar com equipas multidisciplinares na promoção da saúde;
- Selecionar as metodologias e as técnicas apropriadas aos contextos e públicos-alvo;
- Utilizar plataformas digitais que fomentem a integração e as dinâmicas de grupo;
- Planear e acompanhar atividades de desenvolvimento pessoal e social para a pessoa idosa;
- Produzir e apresentar relatórios técnicos.”

Atitudes:

- Demonstrar capacidade de aprendizagem contínua;
- Demonstrar capacidades de comunicação e de estabelecer relações com os clientes, fornecedores e outros prestadores de serviço;
- Demonstrar capacidade de trabalhar em equipa;
- Demonstrar capacidade de gerir as prioridades com flexibilidade na gestão do tempo;
- Demonstrar capacidade de resolução de problemas;
- Demonstrar capacidade de liderança;
- Demonstrar positividade e proatividade;
- Demonstrar autonomia na tomada de decisão;

- Demonstrar capacidades de negociação, de relacionamento interpessoal, de gestão de conflitos e de motivação;
- Adaptar a linguagem às características dos interlocutores.”

1.7. Importância do envelhecimento ativo para a população Idosa

Um indivíduo idoso que tem um envelhecimento ativo, é um idoso que compreende o seu potencial promovendo um bem-estar físico e mental e uma boa qualidade de vida, mantendo a sua autonomia física, psicológica e social.

Segundo Sequeira (2010, pp 3-6) uma boa alimentação e a prática de exercício físico e mental é meio caminho andado para não só um envelhecimento mas também uma vida saudável.

A nível da exercitação física, existem alguns exemplos de algumas atividades simples e práticas para o idoso:

- Passear o cão;
- Ir pelas escadas em vez de ir no elevador;
- Estacionar o carro um pouco mais longe do destino;
- Acompanhar os filhos ou os netos nas atividades que eles praticam.

Subsistem algumas atividades recomendadas, contudo o idoso deve escolher uma atividade que mais lhe agradar:

- Ginástica;
- Dança;
- Caminhada;
- Atividades aquáticas;
- Atividades recreativas;
- Jardinagem;
- Ioga;
- Tai Chi

A prática de hábitos saudáveis deve ser levada durante a vida toda, assim será muito mais fácil a obtenção de um envelhecimento saudável e ativo.

**CAPÍTULO 2 - ADM
ESTRELA -
CONTEXTUALIZAÇÃO**

2.1. Enquadramento geográfico

A sede da ADM Estrela situa-se em Vale de Estrela, pertencente ao concelho da Guarda, e possui 13,94 km² de área e 394 habitantes em 2011.

A Câmara da Guarda, como forma de retribuição pela água fornecida por Vale de Estrela, esta foi uma das primeiras aldeias do concelho a ter eletricidade.

Para uma melhor contextualização da região, vou desenvolver um pouco o envelhecimento demográfico do Município da Guarda.

A partir da observação dos dados da Tabela 4, podemos constatar que desde 1960 até 2011 a percentagem de população jovem tem vindo a diminuir, enquanto que, a percentagem de população idosa tem vindo a aumentar.

Tabela 4 - Grandes grupos etários

Territórios		Grandes grupos etários							
		Total		0-14		15-64		65+	
Âmbito Geográfico	Anos	1960	2011	1960	2011	1960	2011	1960	2011
Município	Guarda	48.994	42.541	14.233	5.833	30.475	27.835	4.286	8.873

Fonte: Pordata, 2018

Da mesma forma, o Índice de Envelhecimento, nos últimos anos, tem sofrido um aumento na região da Guarda, afirmação que pudemos suportar com os resultados da Tabela 2, que mostra que o número de idosos em 1981 (66,0 %) é mais do dobro dos idosos em 1960 (30,1 %) e que entre 2001 e 2011 houve uma subida de 32,2 %.

Tabela 5 - Índice de Envelhecimento

Territórios	Índice de envelhecimento
-------------	--------------------------

Âmbito Geográfico	Anos	1960	1981	2001	2011
Município	Guarda	30,1	66,0	119,9	152,1

Fonte: Pordata, 2018

O índice de longevidade do Município da Guarda tem aumentado ao longo dos anos, através da Tabela 6, podemos verificar que entre 1960 e 2011 houve um aumento de 17,1%, contudo entre 1960 e 1981 o índice de longevidade diminuiu 1,0% aumentando 12% até 2001. Com o aumento da longevidade da população, começam a surgir alguns problemas, sobretudo no que diz respeito à dependência de idosos e relativamente à ausência de técnicos especializados que apoiem esta população e instituição que salvaguardem o seu bem-estar em condições dignas. Apoiando-nos na Tabela 7, podemos verificar que este índice tem vindo a aumentar. Entre 1960 e 2011 houve um aumento de 17,8%, em que a maior acentuação foi entre 1960 e 1981 (9,4%).

Tabela 6 - Índice de longevidade

Territórios		Índice de longevidade			
Âmbito Geográfico	Anos	1960	1981	2001	2011
Município	Guarda	35,7	34,7	46,7	52,8

Fonte: Pordata, 2018

Tabela 7 - Índice de dependência de Idosos

Territórios		Índice de dependência de idosos			
Âmbito Geográfico	Anos	1960	1981	2001	2011
Município	Guarda	14,1	23,5	28,3	31,9

Fonte: Pordata, 2018

2.2. ADM Estrela- enquadramento

A ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento foi fundada a dezembro de 1989 com sede em Vale de Estrela e é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) de nível nacional.

A Instituição tem como objetivos a promoção, desenvolvimento, participação e gestão de atividades culturais, recreativas, sociais, de formação, beneficência e aperfeiçoamento profissional, também proporciona atividades ecológicas e de preservação ambiental e ações de desenvolvimento que contribuam para o bem-estar das populações. Horário funcionamento

As atividades que esta e têm um único objetivo de respostas adequadas para uma melhoria dos serviços prestados e para uma elevada qualidade nas áreas em que atua. Esta instituição tem como missão:

1. Igualdade de Direitos e de Oportunidades e Combate à discriminação;
2. Ecologia e Preservação do Ambiente;
3. Formação e Aperfeiçoamento Profissional;
4. Beneficência;
5. Social, Cultural, Desportiva e Recreativa;
6. Outras ações de desenvolvimento para o bem-estar das populações.

Com a atuação destas seis áreas pretende-se variar as atividades de transformação e bem-estar da população alvo.

Assim, a ADM Estrela, pauta os seus princípios da seguinte forma:

- Desenvolvimento Social – Intervenção na área social, para uma promoção da melhoria da condição social/humana dos indivíduos, grupos e comunidades.
- Globalidade – A intervenção da Instituição foca-se nos indivíduos, famílias, comunidades e na sociedade em geral.
- Dignidade – A ADM Estrela debate-se pelo direito à dignidade de cada cidadão.
- Igualdade de Oportunidades
- Combate ao Risco – A ADM Estrela intervém na modificação dos fatores de risco social e previne situações de risco, marginalização, discriminação ou exclusão social.

- Justiça Social – A promoção desta justiça baseia-se em duas regras básicas: Igualdade na avaliação das necessidades e dos recursos e ajuda de acordo com as necessidades.
- Combate à Discriminação – A Instituição debate-se contra qualquer forma de discriminação – deficiência, cor, raça, religião, classe social, convicções políticas, língua ou opções sexuais.
- Dedicção e Empenho – Para que a qualidade de vida do cliente seja garantida, os profissionais da ADM Estrela fornecem-lhes o máximo do seu desempenho.
- Competência – Os intervenientes do apoio social devem possuir capacidades humanas e técnicas para o cumprimento dos pontos anteriores.
- Individualidade – Cada indivíduo é único, e deve ser tratado como tal.
- Direitos dos Indivíduos – Os direitos dos indivíduos devem ser assegurados, para que estes se sintam motivados e satisfeitos em todos os aspetos da vida.
- Integração em Sociedade –
- Credibilidade – A ADM Estrela possui responsabilidade na criação de uma imagem real e credível, tendo como base a sua qualidade de serviços.

Para que os princípios atrás enunciados sejam cumpridos, todos os intervenientes da ADM Estrela devem possuir:

- Integridade;
- Espírito de equipa;
- Respeito e abertura ao outro;
- Dedicção;
- Disponibilidade e Participação;
- Afetividade;
- Humanidade;
- Iniciativa;
- Esforço;
- Justiça;

- Dignidade;
- Humildade;
- Rigor;
- Seriedade;
- Honestidade;
- Respeito pela privacidade;
- Respeito pela confidencialidade.

2.2.1. Organização das Respostas Sociais

Para que seja possível fornecer respostas a todas as necessidades da população em geral, a ADM Estrela possui várias respostas sociais:

A. Respostas Sociais de Apoio a Pessoas Adultas com Deficiência

- **Centro de Atividades Ocupacionais – Guarda**

Objetivos: as atividades ocupacionais fazem parte de uma modalidade de ação social, operacionada pelo Sistema de Segurança Social, que procura a valorização pessoal e a integração social de indivíduos portadores de deficiência grave, sendo assim possível o desenvolvimento das suas capacidades a exigências de rendimento profissional ou de enquadramento normativa de natureza jurídico-laboral.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 20

Capacidade: 20

- **Residência Lea Nobre**

Objetivos: proporcionar condições que sejam adequadas para o desenvolvimento de competências e de capacidades dos indivíduos portadores de deficiência, recorrendo à sua integração na comunidade e de um modelo integrada e inovador de inclusão.

Localização: Pinhel

Número de clientes com acordo: 20

Capacidade 22

- **Centro de Atividades Ocupacionais – Lea Nobre**

Objetivos: as atividades ocupacionais fazem parte de uma modalidade de ação social, operacionada pelo Sistema de Segurança Social, que procura a valorização pessoal e a integração social de indivíduos portadores de deficiência grave, sendo assim possível o desenvolvimento das suas capacidades a exigências de rendimento profissional ou de enquadramento normativa de natureza jurídico-laboral.

Localização: Pinhel

Número de clientes com acordo: 23

Capacidade: 26

B. Respostas Sociais de Apoio à Infância e Juventude

- **Jardim de Infância Arco-Íris**

Objetivos: estabelecimento de ensino pré-escolar em que acolhe, num horário diurno, crianças com idades compreendidas entre os 3 anos e a idade de ingresso no ensino básico, tendo como objetivo proporcionar as condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 25

- **Centro de Atividades – Tempos Livres Arco-Íris**

Objetivos: proporcionar atividades de lazer a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos, para além das responsabilidades escolares e trabalho.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 67

- **Centro Juvenil Grémio**

Objetivos: proporcionar atividades de lazer a crianças a partir dos 6 até jovens de 30 anos, para além das responsabilidades escolares e trabalho.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 3

- **Creche Favo de Mel**

Objetivos: estabelecimento educativo que proporciona apoio pedagógico e cuidados a crianças com idade até aos 3 anos. Tem como objetivo a aprendizagem e o descobrimento dos sentimentos, a imaginação e a fantasia, aprendizagem com o corpo, música e pintura, brincar e proporcionar condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Manteigas

Número de clientes com acordo: 15

- **Jardim de Infância – Favo e Mel**

Objetivos: o Jardim de Infância é um estabelecimento de ensino pré-escolar destinado a acolher, durante o dia, crianças com idades compreendidas entre os 3 anos e a idade de ingresso ao ensino básico, com o objetivo de lhes proporcionar condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Manteigas

Número de clientes com acordo: 25

- **Casa de Acolhimento de Jovens de Castelo Branco**

Objetivos: a Casa de Acolhimento tem como fim a separação e distinção das situações de menores maltratados ou em perigo, das situações em que o menor é agente de um facto com

relevância jurídico-penal. Pretende-se a integração dos jovens em meio familiar adequado de forma a promover o desenvolvimento social, pessoal e afetivo, com vista à concretização dos seus projetos de vida, apostando na sua plena integração social e profissional.

Localização: Castelo Branco

Capacidade: 16

C. Respostas Sociais de Apoio à Terceira Idade

- **Estrutura Residencial para pessoas Idosas ‘S. Silvestre’**

Objetivos: A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é uma respostas social destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, de pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 20

Capacidade: 20

- **Centro de convívio ‘Espaço Nov’Idade’**

Objetivos: O Centro de Convívio ‘Espaço Nov’Idade’ é uma respostas social que organiza atividades recreativas e culturais destinadas a pessoas idosas do concelho da Guarda potenciando a efetivação de um acompanhamento biopsicossocial assim como, o cumprimento de um envelhecimento ativo e construtivo promovendo igualmente as relações interpessoais a fim de, evitar o isolamento na vida sociocultural, bem como o processo de institucionalização. A sua dinâmica incide na colmatação das mais presentes necessidades e/ou problemas de caráter sociodemográfico.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 40

- **Centro de Dia Vale de Estrela**

Objetivos: O Centro de Dia é uma respostas social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuam para a manutenção dos/as idosos/as no seu meio sociofamiliar, que tem como objetivos a prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas; a prestação de apoio psicossocial e a fomentação das relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o seu isolamento.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 12

- **Serviço de Apoio Domiciliário**

Objetivos: O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma respostas social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias, quando, por motive de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as Atividades da Vida Diária (AVD). Esta tem como objetivos a contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias no sentido de se retardas ou evitar a institucionalização, assegurando aos indivíduos e famílias uma satisfação de necessidades básicas; prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar; colaboração na prestação de cuidados de saúde.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 20

D. Outros serviços

- **Centro de Formação Profissional Estrela**

Objetivos: A Formação Profissional é um processo global onde os/as candidatos/as podem adquirir e/ou desenvolver ferramentas para um crescimento pessoal, profissional e social.

Localização: Guarda

- **Projeto de intervenção comunitária**

Objetivos: pretende promover a inclusão social de comunidades desfavorecidas, através de ações a executar em parceria, que permitam contribuir para o aumento da empregabilidade, para o combate das situações críticas de pobreza, da exclusão social em territórios vulneráveis ou envelhecidos, tendo uma especial atenção na concretização de medidas que promovam a inclusão ativa de pessoas portadores de deficiência ou incapacidade.

Localização: Lisboa

- **Cooperação Internacional e Desenvolvimento**

Objetivos: promover a cooperação internacional no desenvolvimento de projetos comunitários solidificando-se parcerias externas.

- Projeto “Mais Voz, Violência Zero!”: tem o intuito de trabalhar a fundo a questão da Violência com Base no Género (VBG), em particular a violência doméstica que conta com o compromisso político na luta contra a VBG. O principal objetivo é promover a Igualdade de género e capacitar as mulheres.

Localização: S. Tomé e Príncipe

2.2.2. Caracterização da Estrutura Residencial, Centro de Dia e Serviço Apoio Domiciliário

A ADM Estrela possui várias valências, contudo só estagiei na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário que são três respostas sociais que têm como principal objetivo o apoio multisectorial à pessoa idosa respondendo às suas necessidades individuais e de cidadania.

No que diz respeito às atividades de ocupação do tempo, as possibilidades ao longo do ano serão diversas dependendo dos gostos individuais de cada cliente bem como das suas necessidades psicossociais mencionadas nos planos individuais de cada um.

Para além das atividades de caráter socio recreativo definiram-se ateliers de manutenção de uma vida ativa e saudável promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Estas respostas sociais possuem vários objetivos:

I. Objetivos da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas:

- Prestar às pessoas os cuidados de que precisam;
- Organizar serviços de apoio e ajuda complementares às famílias com dificuldades específicas na sua missão educativa;
- Criar espaços de encontro interfamiliares, que se tornem incentivos e estímulos a um sãõ espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- Proporcionar às famílias a sua participação em estruturas de interajuda na concretização dos seus projetos familiares;
- Favorecer os sentimentos de interação, autoestima e segurança de forma a contribuir para a estabilização e o retardamento do processo de envelhecimento;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade e a privacidade de cada utente;
- Promover a continuidade ou restabelecimento das relações familiares e de vizinhança, sempre que possível;
- Assegurar a satisfação das necessidades básicas do indivíduo – alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto, ocupação/lazer.

I. Objetivos do Centro de Dia

- Apoiar a população mais idosa para contribuir na manutenção do idoso no seu meio socio-familiar;
- Proporcionar ao idoso atividades de animação para elevar a sua autoestima;
- Contribuir para manter ou melhorar a sua independência, com fim a desenvolver a sua autonomia e valorização pessoal;
- Valorizar os saberes, usos e costumes;
- Cooperar com a família na tarefa de incentivar nas relações de afeto.

II. Objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário

- Satisfazer as necessidades básicas;
- Contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e das suas famílias;
- Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização;
- Assegurar aos clientes o bem-estar social e físico através da prestação de saúde em articulação com todos os colaboradores inerentes ao Serviço de Apoio Domiciliário;
- Apoiar a população mais idosa para contribuir na manutenção do idoso no seu meio socio-familiar;
- Colaborar na prestação de cuidados de saúde;
- Promover a sua autonomia;
- Proporcionar atividades socioculturais.

O horário de funcionamento das diversas respostas sociais vai ao encontro das necessidades dos clientes, sendo este abaixo representado:

Horário – Centro de Dia

Tabela 8 - Horário Centro de Dia

	Segunda-feira a Sexta-feira		Sábado
08h30	Abertura	08h30	Abertura
09h00	Pequeno-Almoço	09h00	Pequeno-Almoço
12h00	Almoço	12h00	Almoço
16h00	Lanche	14h30	Encerramento
19h00	Jantar		
20h00	Encerramento		

Fonte: Própria

Horário ERPI

A ERPI funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Tabela 9 - Horário ERPI

Segunda-feira a Domingo	
08h00	Levantar
09h00	Pequeno-almoço
12h00	Almoço
16h00	Lanche
19h00	Jantar
21h30	Deitar

Fonte: ADM Estrela, 2018

Horário SAD

Tabela 10 - Horário SAD

	Segunda-feira a Sábado
09h00 – 17h00	Limpeza habitacional e Higiene pessoal
11h30 – 13h00	Entrega das Refeições
14h00 – 19h00	Outras tarefas (acompanhamento ao exterior, etc.)

Fonte: ADM Estrela, 2018

Horário de visitas da ERPI

No sentido de promover um maior contacto com o exterior (amigos, família, vizinhos...) a ERPI não tem um horário de visitas regulamentado, sendo assim possível aos familiares usufruírem do contacto com o cliente sempre que desejarem. É apenas pedido uma especial atenção ao horário das refeições e da higienização dos clientes, para respeitar a sua privacidade e para um melhor funcionamento da resposta social.

As instalações das três respostas sociais estão sediadas em Vale de Estrela, situadas a 6 km da cidade da Guarda, sendo composta por dois pisos, em que há espaços comuns e transversais às três respostas sociais atrás mencionadas.

a. Respostas Sociais ERPI, Centro de Dia e SAD

- 2 Salas de convívio;
- 1 Sala de visitas;
- 1 Sala de atendimento/médico;
- 2 WC (senhoras/senhores);
- 1 WC de mobilidade condicionada (equipado com poliban e banheira);
- 1 WC para funcionários;
- 1 Refeitório;
- 1 Cozinha;
- 3 Viaturas;

- 4 Quartos duplos com WC privado;
- 2 Quartos triplos com WC privado;
- 6 Quartos individuais com WC privado;
- 1 Gabinete de estética, saúde e bem-estar

Os WC estão todos equipados para dificuldades motoras dos clientes. Existe uma rampa de acessibilidade para a ERPI e Centro de Dia. O pavimento é confortável, as paredes são laváveis, de cores claras, e permitem a fixação de trabalhos e quadros realizados ao longo do ano. A sala de convívio tem muita luminosidade uma vez que tem três janelas grandes. O Sistema de aquecimento é feito através de aquecimento central de gás, o que permite durante o Inverno manter todo o Lar e Centro de Dia quente.

Os recursos humanos são um apoio fundamental para um bom funcionamento do Lar São Silvestre, Centro de Dia e SAD. Portanto, é necessário que haja uma boa equipa de intervenção. Esta equipa é composta por:

- 10 Ajudantes de Ação Direta;
- 1 Ajudante de Ação Educativa;
- 1 Animadora Sociocultural;
- 1 Ajudante de Cozinha;
- 1 Cozinha;
- 1 Diretora Técnica;
- 1 Administrativa;
- 1 Enfermeira;
- 1 Responsável de Resposta Social;
- 1 Médico;
- 1 Motorista.

Para um bom funcionamento da instituição, os recursos materiais existentes têm de ir ao encontro das necessidades dos clientes, adaptados a estes e às atividades a realizar diariamente

para uma satisfação dos pedidos solicitados. No Anexo II, encontra-se uma tabela onde está representado os recursos materiais utilizados pelas 3 respostas sociais, visto que as mesmas funcionam no mesmo espaço.

2.2.3. Objetivos do plano de atividades

O plano de atividades (Anexo IV) apresentado pela Instituição tem como objetivo tentar de forma direta ou indireta responder a todas as necessidades dos clientes através de encontros intergeracionais, permitindo assim a existência de uma sociedade para todas as idades, oferecendo momentos de convívio, lazer e contatos com novas realidades e lugares, incitando um progresso de novos interesses.

De um modo geral, as atividades contêm os seguintes eixos de intervenção:

1. Reuniões mensais com os utentes;
2. Promoção da Saúde;
3. Passeios;
4. Atividades diárias de lazer;
5. Participação de convívios e/ou festas promovidas pela instituição ou por outras instituições;
6. Aulas de mobilidade/ginástica;
7. Programas de Prevenção e de Reabilitação Psicomotora;
8. Comemorações dos aniversários dos clientes das respostas sociais de Lar, Centro de Dia e SAD no final de cada mês;
9. Convívio com os familiares.

2.2.4. Plano Mensal de Atividades

Para corroborar com o Plano de atividades previamente estabelecido pela Instituição, esta também elabora um Plano Mensal. O tema do plano mensal de atividades proposto pela ADM Estrela para ser posto em prática na ERPI, SAD e Centro de Dia é “Ser com os outros”, tendo como objetivos:

- Promover o desenvolvimento pessoal e social;
- Promover o elo de ligação entre idosos, família e instituição;
- Corresponder ao interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações;
- Aproximar a instituição da comunidade;
- Fomentar a abertura da instituição às famílias;
- Incentivar a participação das famílias nas rotinas da instituição;
- Criar e desenvolver laços afetivos entre família e utente;
- Sensibilizar crianças e idosos para um trabalho em conjunto.

Este plano exige alguns recursos, materiais, humanos e físicos:

- Recursos humanos:
 - Animadora sociocultural;
 - Diretora técnica da instituição;
 - Auxiliares de ação direta;
 - Motoristas;
 - Outros funcionários da instituição;
 - Famílias.
- Recursos materiais;
 - Materiais de desperdício;
 - Carrinhas/autocarro;
 - Material audiovisual;
 - Livros/revistas/jornais;

- Todo o material inerente a preparação de festas;
- Recursos físicos:
 - Sala de atividades;
 - Refeitório;
 - Espaço exterior;
 - Outras instituições.

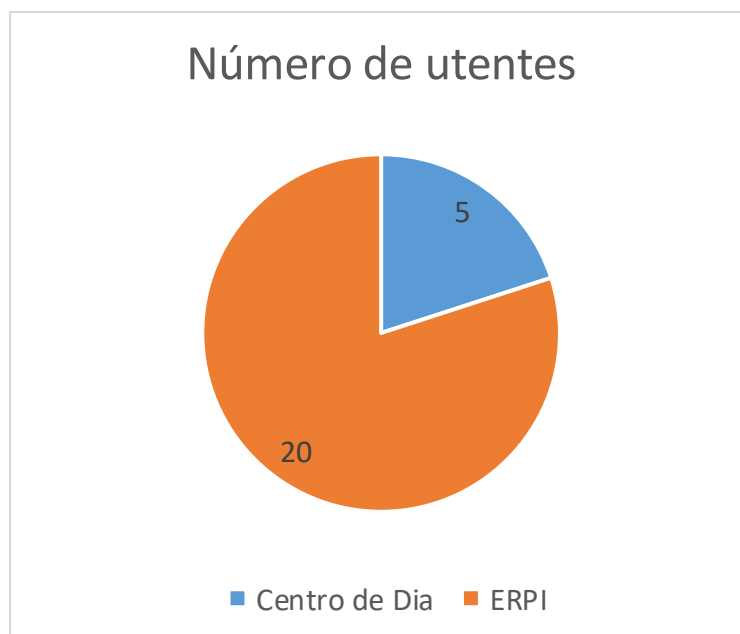
CAPÍTULO 3 - ESTÁGIO

3.1. Caraterização do público-alvo

O meu estágio decorreu na ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento, nomeadamente na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia de Vale de Estrela, com uma duração de 750 horas. Para uma melhor adaptação e um melhor conhecimento do público-alvo, elaborei um questionário (Anexo III), tendo obtido os seguintes dados:

No Gráfico 1 está exemplificado o número de utentes com que trabalhei. 20 da ERPI e 5 de Centro de Dia.

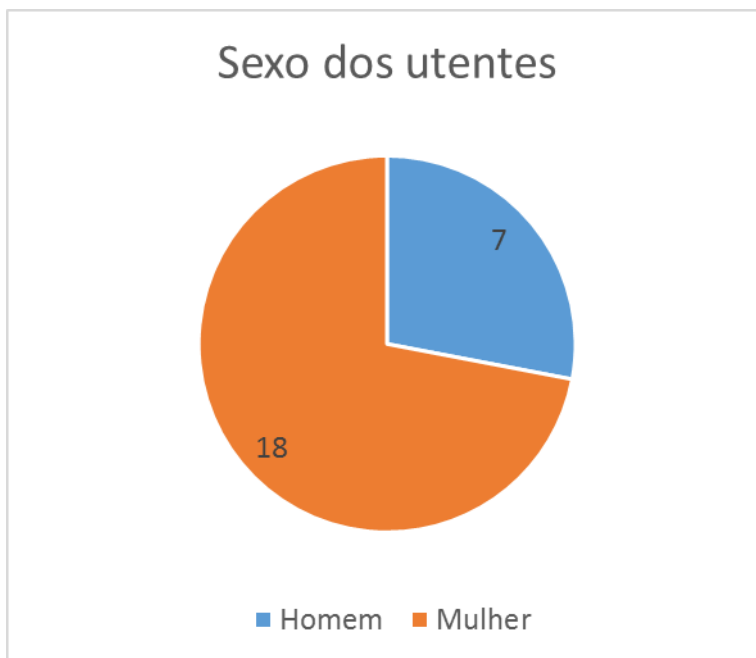
Gráfico 1 - Número de utentes



Fonte: Própria

Dos 25 utentes 18 são mulheres e 7 são homens

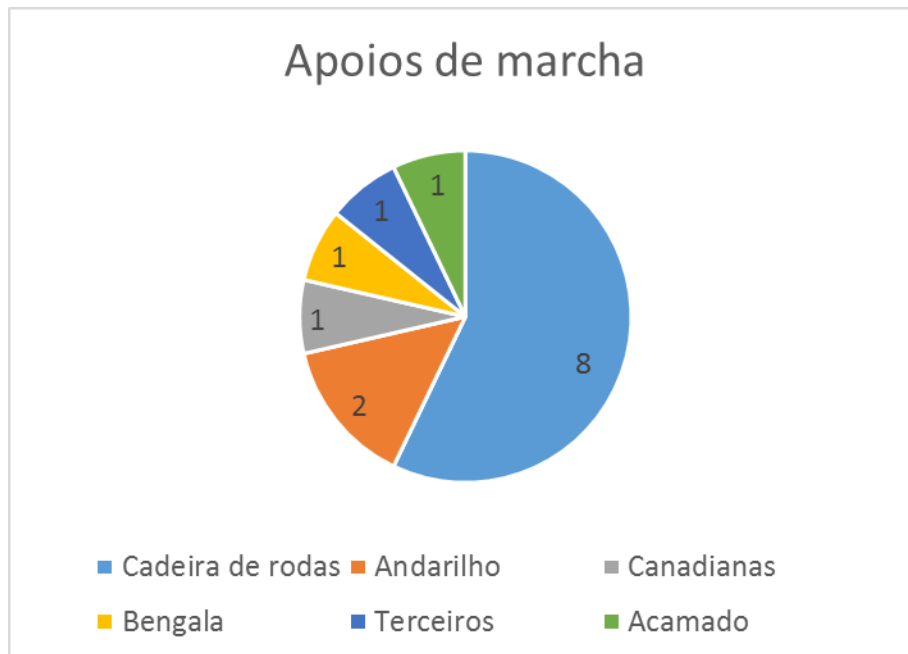
Gráfico 2 - Sexo dos utentes



Fonte: Própria

Num total de 25 utentes, 13 destes precisam de apoios e uma das utentes encontra-se acamada. Esta utente no início do meu estágio ainda andava pelo próprio pé com ajuda de terceiros. Dos 13 utentes oito andam de cadeira de rodas, duas com o auxílio de um andarilho, uma com o auxílio de canadianas, uma com o auxílio de bengala e uma com o auxílio de terceiros.

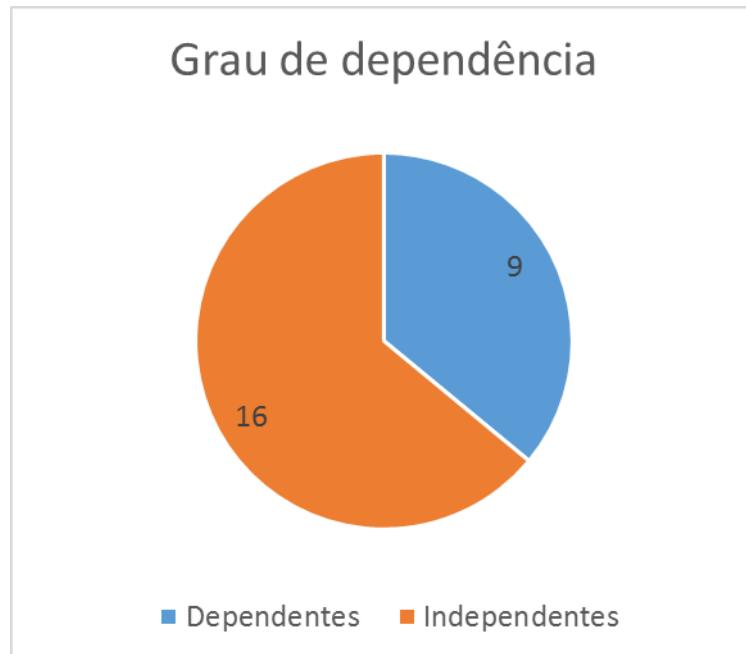
Gráfico 3 - Apoios na marcha



Fonte: Própria

Dos 25 utentes, 16 são independentes e nove dependentes (utentes de cadeira de rodas e a utente que necessita de auxílio de terceiros na marcha).

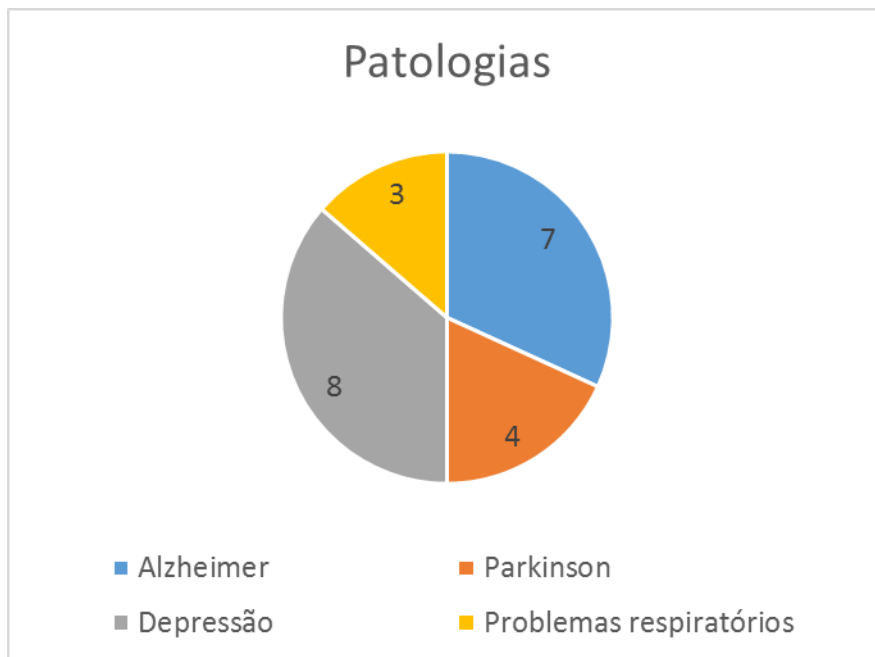
Gráfico 4 - Grau de dependência



Fonte: Própria

Dos 25 utentes, sete destes sofrem de Alzheimer, quatro sofrem de Parkinson, oito de depressão e três deles sofrem com problemas respiratórios, nomeadamente asma, bronquite e pneumonia.

Gráfico 5 - Patologias



Fonte: Própria

3.2. Higiene

Na maior parte do meu estágio uma das áreas mais trabalhadas foi a higiene. Este é um fator promocional da saúde na medida em que remove agentes infecciosos do corpo, estimula a circulação, etc... Não importa o estado de saúde, cada um de nós deve receber os cuidados diários e de higiene pessoal.

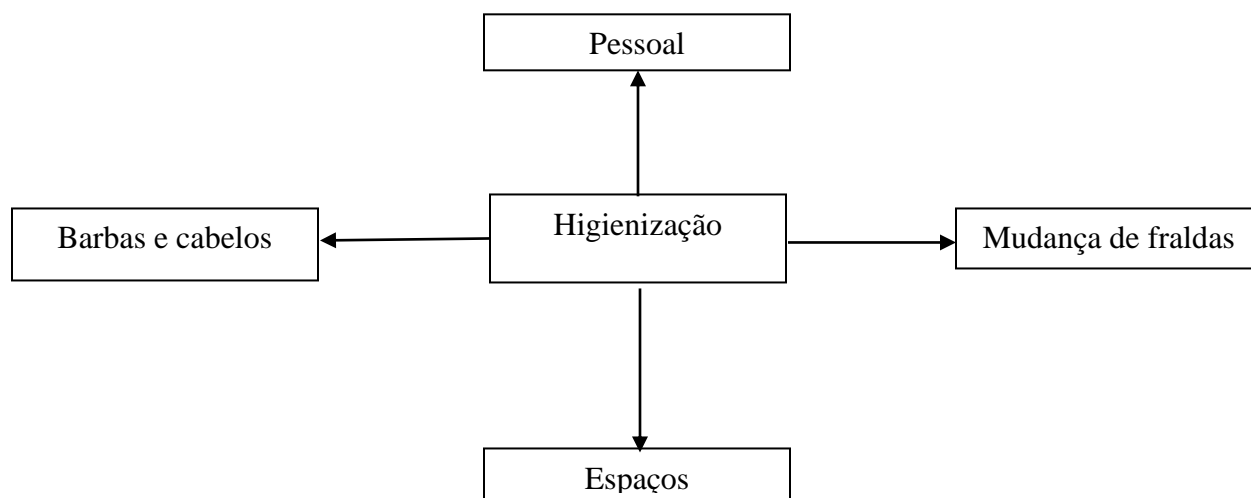


Figura 3 - Formas de higiene

(Fonte: Própria)

A higiene é algo que qualquer instituição valoriza, pois terem os utentes e os espaços por estes utilizados bem higienizados passa uma boa imagem tanto para os seus familiares como provoca um bom ambiente entre aqueles que lidam diariamente com eles.

A higienização do idoso é realizada diariamente sendo esta parcial ou total. Se o utente ainda estiver apto o cuidador deve estimular a sua participação.

Antes da higienização, é preciso ter a certeza de que o idoso se sente à vontade com a nossa presença. Algo que é essencial é garantir que temos todo o material necessário, isto para o idoso não ficar sozinho, impedindo que seja colocado em perigo.

Para que a higienização corra da melhor maneira, é necessário manter a sensibilidade e não apressar o processo.

Após o término da higienização é preciso secar o corpo do idoso, principalmente as zonas mais favoráveis a criar ferimentos, vesti-lo a seu gosto e de uma forma confortável.

O tratamento das unhas é realizado após o banho.

A higienização dos espaços é algo que para a ERPI é crucial, pois existe uma grande circulação de vírus e bactérias a que os utentes, famílias e colaboradores ficam expostos à sua transmissão. Portanto a higiene destes espaços (refeitório, quartos, casas de banho, sala de convívio) é realizada diariamente, após a higienização dos idosos.

No tratamento de barbas e cabelos, um dos utentes da ERPI era barbeiro e este encarregase de fazer a barba aos senhores e de cortar o cabelo tanto a estes como às senhoras, caso estes não o desejarem, a instituição fornece transporte para ida ao cabeleireiro.

A mudança das fraldas é realizada a sete utentes, estas são realizadas após o levante, antes da ida para o almoço, antes da ida para o lanche e antes do deitar. É importante mencionar que o colocar da fralda exige bastante atenção da parte do colaborador para esta não causar assaduras nem desconforto para o utente.

3.3. Animação de Idosos

A animação de Idosos é uma forma de ajudar estes a terem *“uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal.”* JACOB (2007, pp 31-44)

Esta possui diversos objetivos:

- Definir um modo de organização entre os diferentes atores de animação, para darem dinamismo à instituição;
- Criar um estado de espírito, um clima, uma dinâmica, dentro do estabelecimento que permitam que cada residente e pessoal se associem;
- Focar-se nas necessidades, desejos e problemas vividos por cada individuo pertencente ao grupo;

- Desencadear o interesse direcionado a outras pessoas a fim de viver em harmonia respeitando as crenças, valores e as vivências de cada um;
- Fazer reaparecer interesses e gostos oferecendo a oportunidade de cada um se descobrir, de se situar na instituição e de participar na vida do grupo, favorecendo as interações do grupo;
- Reintegrar os idosos na sociedade como membros ativos, permitindo trocas e contatos com o exterior da instituição;
- Preservar a autonomia dos utentes.

A animação não só dá importância ao grupo, mas também ao idoso como pessoa individual, sendo assim, o animador terá de adaptar os seus métodos de trabalho tanto ao grupo como ao indivíduo com o qual trabalha. Sendo assim, *“o animador é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo e com o decorrer do tempo alguém muito próximo do idoso. É necessário, de facto, os animadores terem uma grande estabilidade afetiva e emocional para conseguirem desempenhar estas funções. São muitas vezes as pessoas que estão mais disponíveis e presentes na vida do idoso e que lhes dão atenção e afeto.”* JACOB (2007, pp. 31-44).

3.4. Atividades desenvolvidas durante o Estágio

No decorrer do meu estágio realizei atividades de animação para os utentes da ERPI e Centro de Dia, e auxiliei na higienização dos espaços e dos utentes. Inicialmente num horário das 9h30 às 18h00.

Em meados de abril, como já estava mais ambientada, participei nos turnos da instituição nos seguintes horários:

- **Turno da manhã:** das 7h30 às 15h00. Nos fins-de-semana e feriados acresce meia hora ao horário. Este turno consiste em:
 - Levantar os utentes;
 - Higienização dos utentes (parcial ou total);
 - Auxílio no pequeno-almoço e distribuição da devida medicação;

- Higienização dos espaços (Quartos e casas de banho);
 - Acondicionamento de roupa;
 - Higienização dos utentes (mudança de fraldas);
 - Auxílio no almoço e distribuição da devida medicação;
 - Entrega dos almoços do SAD;
 - Higienização dos espaços (lavagem do refeitório).
- **Turno da tarde:** das 15h00 às 23h00. Nos fins-de-semana e feriados é aumentado meia hora. Este turno consiste em:
 - Preparação do lanche;
 - Higienização dos utentes (mudança de fraldas);
 - Auxílio no lanche e distribuição da devida medicação;
 - Acondicionamento de roupa;
 - Auxílio na confeção do jantar;
 - Auxílio no jantar e distribuição da devida medicação;
 - Auxílio no deitar dos utentes e distribuição da devida medicação.
 - **Turno da noite:** da 00h00 às 7h30. Neste turno só participei uma vez e consiste na supervisão dos utentes ao longo de toda a noite.

Nos primeiros dias elaborei um questionário (Anexo III) para me ajudar a conhecer melhor os utentes e para eles me conhecerem. Também estruturei um plano de atividades para o mês de março, sugerido pela minha Supervisora em conjunto com a Animadora Sociocultural, como complemento às atividades já estabelecidas, na instituição:

Plano de Atividades – Envelhecimento Ativo

Ao longo da realização deste estágio desenvolvi diversas atividades lúdicas/físicas e dinâmicas, plásticas e cognitivas.

Este plano apresenta uma programação de atividades de forma a promover o envelhecimento ativo dos idosos no lar. O cronograma que se encontra a seguir está estruturado consoante os dias da semana e é feito mensalmente.

As atividades a desenvolver serão apresentadas ao público semanalmente, as atividades serão desenvolvidas tendo em consideração o cronograma apresentado (Tabela 12)

O projeto iria funcionar no período de funcionamento das 9:30h às 18h, durante quatro meses.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Tabela 11 - Cronograma de atividades

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Dia 1: Jogos Tradicionais	Dia 2: Exercícios ao nível da cognição
Dia 5: Atividades Física/ Jogos de mobilidade	Dia 6: Atividade: “O que estás a fazer?”	Dia 7: Jogos Educativos	Dia 8: Dia da Mulher	Dia 9: Atividade dos 5 Sentidos
Dia 12: Atividades “uma simples folha de	Dia 13: Dia da Beleza	Dia 14: Dia do Cinema	Dia 15: Risioterapia	Dia 16: Dia da Solidariedade

jornal....”				
Dia 19: Dia do Pai	Dia 20: Dia do Obrigado	Dia 21: Dia da Escrita à Mão	Dia 22: Dia do Puzzle	Dia23: Dia da Liberdade de Informação
Dia 26: Jogos de Animação Cognitiva	Dia 27: Teatro intergeracional	Dia 28: Atividades Plásticas	Dia 29: Atividades de Exercício Físico/ Mobilidade	Dia 30: Feriado

Fonte: Própria

No Anexo V encontra-se os planos de sessão para o mês de Março.

Para uma melhor orientação nas atividades que foram realizadas elaborei uma tabela diária (Anexo VI). Também em anexo, encontram-se todas as atividades que elaborei durante o meu estágio (Anexo).

De seguida encontram-se algumas imagens de atividades que realizei:



Figura 4 - Realização de puzzle



Figura 5 - Realização de puzzle



Figura 6 - Pintura de caras



Figura 7 - Exposição dos trabalhos elaborados



Figura 8 - Elaboração do ecoponto



Figura 9 - Elaboração de bolas de papel



Figura 10 - Pintura de ovos da Páscoa



Figura 11 - Elaboração de uma cesta de cartão



Figura 12 - Elaboração de flores com caixas de ovos



Figura 13 - Visualização de um filme



Figura 14 - Pintura conforme os números



Figura 15 - Elaboração dos vasos com as flores



Figura 16 - Elaboração do placard para o 25 de Abril



Figura 17 - Jogo da *pinhata*



Figura 18 - Confeção de um bolo



Figura 19 - Confeção de um bolo



Figura 20 - Comemoração de aniversário



Figura 21 - Comemoração de aniversário



Figura 22 - Palestra com a GNR



Figura 23 - Decoração do espaço para as festas



Figura 24 - Visita das crianças



Figura 25 - Visita das crianças



Figura 26 - Lanche no exterior



Figura 27 - Elaboração de um labirinto de esferovite

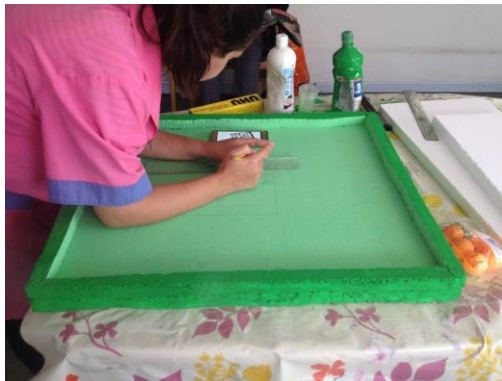


Figura 28 - Elaboração de um labirinto de esferovite



Figura 29 - Almoço de S. João

Grande parte das atividades propostas não foram concretizadas com sucesso esperado devido aos utentes não estarem predispostos à sua realização e também à existência de atividades já pré-estabelecidas. No entanto, todas as atividades que realizei tiveram como objetivos a estimulação cognitiva e motora dos utentes, da sua concentração e da sua motricidade fina.

Tentei realizar maior parte das atividades propostas, contudo, como a maior parte deles encontra-se num estado mais debilitado, as atividades de teor mais físico não consegui realizá-las. Com isto notei que as atividades que os utentes sentiam mais prazer em realizar eram relacionadas com artes plásticas e jogos de mesa.

Para além destas atividades, eu sempre me mostrei disponível para qualquer necessidade tanto dos utentes como da instituição, nomeadamente estagiar ao fim-de-semana para auxiliar as funcionárias no decorrer das suas tarefas.

Reflexão final

Olhando para trás, eu não tinha uma grande ideia de como era realmente o trabalho nem nesta área nem num Lar de Idosos. Com este estágio reti vários conhecimentos passados por todos os colaboradores da Instituição, os quais, mesmo com algumas adversidades pelo meio, no final, consegui por em prática com sucesso.

Os conteúdos lecionados no decorrer do Tesp de Gerontologia foram essenciais, contudo não nos conduzem prontamente para a sua realidade, ou seja, na teoria parece tudo muito mais simplista do que a prática em si exige.

De uma forma geral, o meu estágio foi bastante rentável, empenhei-me ao máximo para concretizar os meus objetivos, cumprindo com as regras e as orientações da instituição, assídua e pontualmente. Trabalhei afincadamente para responder às necessidades dos utentes e da instituição.

É bastante gratificante sentir que deixei uma marca muito positiva tanto nos colaboradores como nos utentes. Fui bastante bem-recebida, e a despedida foi bastante dolorosa. Em tão pouco tempo, criei laços fortes com todos os intervenientes da ERPI e Centro de Dia.

Este relatório pretende alertar os profissionais da área e população no geral para a qualidade de vida e para o envelhecimento ativo da população idosa; salientar também o papel do Técnico de Gerontologia na prestação de cuidados aos idosos e a importância da promoção deste tipo de serviços.

Para terminar, um agradecimento especial aos colaboradores e aos idosos, pelos ensinamentos que me transmitiram, e pelos momentos maravilhosos que vivenciámos.

BIBLIOGRAFIA

- Bandeira, M. L., B, A. A., Gomes, C. S., Tomé, L. P., Mendes, M. F., Baptista, M. I., . . . Cabral, M. V. (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da população portuguesa (1950-2011) evolução e perspectivas*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- D'Almeida, J. L., Sousa, P., & Afonso, H. (2014). *Perspetivas sobre o envelhecimento ativo*. Lisboa: Caritas Portuguesa.
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Porto: Ambar.
- Louise Berger, M. É.-P. (1995). *Pessoas Idosas Uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2016). *Manual de envelhecimento ativo*. Lisboa: Lidel - edições técnicas, Lda.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa: Lidel - edições técnicas, Lda.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice*. Porto: Ambar.

Webgrafia

<https://www.podata.pt/> (Acesso a 11-07-2018)

<https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/114205493/details/normal?=-tecnico+de+gerontologia>
(Acesso a 12/07/2018)

<https://www.amera.com.pt/pt/noticias/pela-sua-saude/120-higiene-do-idoso> (Acesso a 12-07-2018)

Gameiro, Jorge, “Cidades Amigas dos Idosos” www.4senior.pt (Acesso a 16/07/2018)

Aquila, Luiz Phellipe Dell’; Coronado, Mayara Cristina “Envelhecimento ativo: uma política de múltiplos fatores” www.gerontooque.blogspot.com (Acesso a 16-07-2018)

http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/DR_TESP_Gerontologia.pdf (Acesso a 16-07-2018)

Patrícia, A. “O envelhecimento humano”,
<http://oenvelhecimentohumano.blogspot.com/2014/03/processos-do-envelhecimento.html>
(Acesso a 16-07-2018)

Malavassi, M. E., “É possível falar em medidas preventivas que realmente contribuam para um envelhecimento ativo?”, <http://www.portaldoenvelhecimento.com> (Acesso a 16-07-2018)

Leme, E. O. (2015) “Cuidador Formal e Informal” <http://portalhomecare.com.br> (Acesso a 16-07-2018)

ANEXOS

Lista de anexos

Anexo I – Pano de estágio

Anexo II – Recursos Materiais

Anexo III – Questionário

Anexo IV – Plano de Atividades

Anexo V – Plano de sessão

Anexo VI – Tabela diária

Anexo VII – Certificado de presença

Anexo VIII – Atividades realizadas

Anexo IX – Declaração de Utilização de Registo Fotográfico

Anexo I- Plano de Estágio

701



PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP.004.04

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio/Ensino Clínico:
 Curricular Extracurricular Outros _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

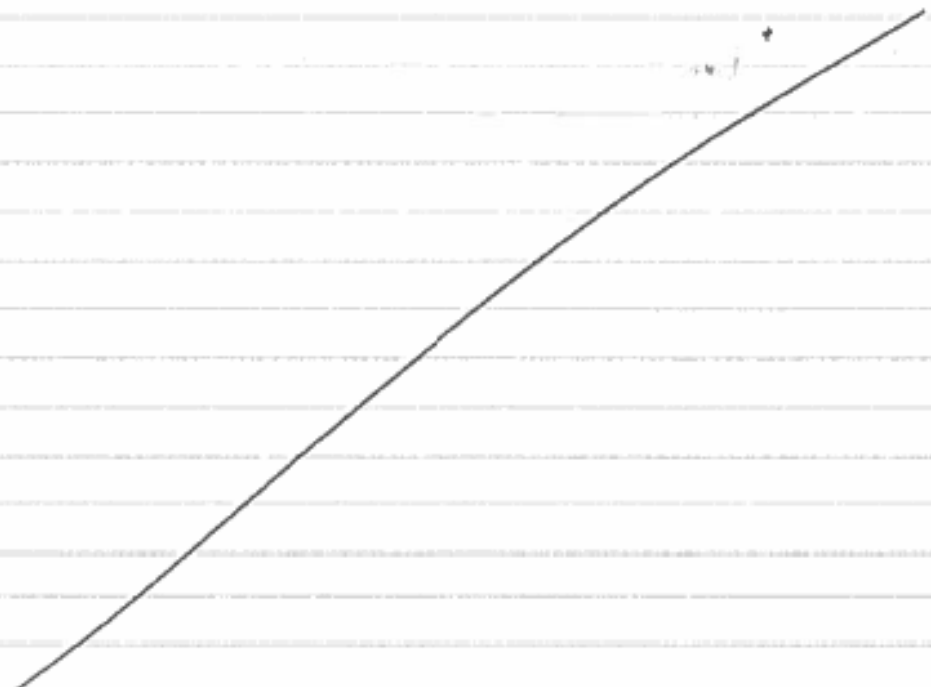
Estudante: Pedro Miguel Gonçalves Saraiva N.º 3009074

Docente orientador(a): Ana Ventura Lopes

Supervisor(a): Teresa Helena Domingos Xavier

2. PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

O estágio irá decorrer durante 4 meses, com o objetivo principal de proporcionar o envolvimento ativo, em que irá auxiliar nas atividades de vida diária, promover atividades de lazer, como passeios e sessões de cinema e realização de estimulação sensorial e cognitiva e reabilitação psicomotora.



Anexo II – Recursos Materiais

<ul style="list-style-type: none"> • 12 Quartos • 2 Camas articuladas • Guarda-fatos incorporado em todos os quartos • Cómodas • Mesinha de cabeceira • WC amplo 	<p>Sala de visitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Sofás • Várias cadeiras • 1 Armário para arrumação dos objetos pessoais dos clientes • Mesa de apoio • 1 Televisão • 1 Vídeo • 1 Rádio
<p>Gabinete médico</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Armário para arrumação de medicação e de material médico • 1 Secretária • 1 Armário para arrumação dos processos • 1 Telefone • 1 Lavatório 	<p>Sala de convívio</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Sofás • Várias cadeiras • 1 Mesa de jogo • 1 Televisão • 1 Armário de arrumação • Jogos de Animação • Jogos de Reabilitação
<p>WC</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Lavatório • 1 Sanita • 1 Suporte de apoio 	<p>WC</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Poliban • 1 Banheira • 1 Sanita • 1 Lavatório • 1 Suporte de Apoio
<p>WC</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sanita • 1 Lavatório 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Cacifos • 1 Secretária • 2 Móveis de arrumação
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Câmara frigorífica • 1 Caixa de arrumação de batatas • Prateleiras de apoio • 1 Armário de arrumação 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipada para transporte de alimentação e pessoas com necessidade
	<p>Refeitório</p>

<p>A cozinha está equipada com todo o material e utensílios obrigatórios para o funcionamento de uma coxinha que confeciona refeições para o exterior e as diárias.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Várias mesas• Várias cadeiras• 1 Armário de arrumação de loiça
--	--

Anexo III – Questionário

Entrevista ao Idoso

Realizei esta entrevista com o intuito de conhecer o idoso e de lhes proporcionar atividades que possam ir de encontro às suas necessidades, de forma a reviver memórias aumentando assim a sua qualidade de vida, promovendo assim o envelhecimento ativo.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO/ IDOSO:

1. Nome: _____
2. Nome porque gosta de ser tratado/a: _____
3. Sexo: M / F
4. Data de Nascimento: ____ / ____ / ____
5. Idade: _____
6. Naturalidade: _____
7. Estado Civil: _____
8. Família: _____
9. Profissão enquanto ativo: _____
10. O que gosta de fazer nos tempos livres: _____
11. Que atividades gostaria de realizar: _____
12. Patologias: _____

Ouve bem Sabe ler Vê bem Sabe escrever?

13. Auxílios: _____

14. Para o idoso, o que é ter qualidade de vida? _____

15. De um modo geral, está satisfeito com a sua saúde? _____

16. Na sua opinião, está realizado com a sua vida? Por quê? _____

17. Acha que hoje em dia as pessoas idosas são tão respeitadas como eram no seu tempo? Na sua opinião, o que é que mudou? _____

Sabe ler e escrever? Sim Não

18. Foi a escola?

Sim Qual a último ano frequentado e

concluído: _____

Não

RELAÇÃO DO IDOSO COM A INSTITUIÇÃO

19. Há quanto tempo frequenta esta instituição?

20. Já frequentou outra instituição? Se sim, porque mudou para esta?

Sim Não Qual a razão: _____

21. Gosta de residir nesta instituição?

Porquê? _____

22. A instituição organiza atividades

físicas? _____

23. Faz atividades físicas organizadas pela

instituição? _____

24. De quais atividades físicas, lúdicas, plásticas, cognitivas, participa? EX:

(Caminhadas, Ginástica, Baile, Fisioterapia)

Anexo IV – Plano de Atividades

Ateliers/Áreas de intervenção	Periodicidade	Trabalho a desenvolver	Colaboradores
Oficina Artística	1 Vez por semana	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de diferentes jogos: apresentação, pantomina, narrativos, criatividade, imaginação e cooperação; - Contar histórias e lembrar vivências passadas enquanto crianças, jovens e adultos; - Construção de artefactos/jogos tradicionais; - Modelagem; - Trabalhos com recursos de materiais recicláveis. 	Educadora
Anim'Arte	1 Vez por semana	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades intergeracionais; - Músicas e danças referentes às épocas festivas; - Trabalhos alusivos a épocas festivas; - Realização de jogos tradicionais; - Conversas de salão 	Animadora Sociocultural
Atividades da Vida Diária	Sempre que possível	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a autonomização do cliente através da realização de atividades relacionadas com a vida diária de casa; - Manutenção E arrumação do espaço privado; - Ajudar na preparação dos legumes para a confeção de refeições; - Confeção de bolos e salgados. 	Colaborador/a Turno
Atelier Inclusivo	Sem periodicidade	Realização de trabalhos manuais, jogos e passeios realizados com o CAO Guarda	Animadora Sociocultural/Educadora/Colaboradores de turno/Técnico de reabilitação
Passeios ao exterior	Sem periodicidade	<ul style="list-style-type: none"> - Passeios à descoberta pela aldeia interagindo com a comunidade local criando-se laços afetivos; - Promoção/fortalecimento da rede 	Colaborador/a turno

		social do/a cliente.	
Sessão de cinema	1 Vez por semana	Visualização de filmes com debate.	Colaborador/a turno
Chá Dançante	1 Vez por semana	Realização de convívio entre clientes, comunidade e famílias.	Professor/a Ginástica
Saúde e Bem-estar	2 Vezes por semana	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação e intervenção neuro psicológico; - Treino de locomoção; - Reabilitação psicomotora; - Estimulação sensorial e cognitiva; - Gerontromocidade; - Mobilidade articulada. 	Técnico de reabilitação
Apoio Social/Atendimento Psicológico	1 Vez por semana	<ul style="list-style-type: none"> - Auscultação das necessidades e apoio na resolução de problemas; - Educação sobre aspetos do desenvolvimento psicológico e físico; - Análise da evolução do grau de satisfação do/a cliente e da sua família. 	Diretora Técnica Psicólogo

Anexo V – Plano de Sessão

Plano da Sessão

Lar de Idosos	Quinta-feira – 01/03/2018			
Tipo de animação	Objetivos:			
<u>Jogos Tradicionais</u>	Estimulam a memória na terceira idade, podem trazer grandes benefícios na prevenção de doenças neuro degenerativo, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Jogo da Malha	O do jogo da malha consiste em lançar os discos de madeira em direção a um pino com a intenção de derrubá-lo.	<ul style="list-style-type: none"> -Ajudar no desenvolvimento das capacidades cognitivas; -Aumentar o raciocínio e a noção visual e espacial; -Estimular a concentração; -Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa; -Promover o convívio; -Propiciar momentos de descontração, socialização e promover a autoestima. 	-Jogo da malha	1 Hora
O dominó equilibrista	Neste jogo pode se fazer grupos de 5 pessoas. O objetivo de cada grupo será construir uma torre, o mais alto possível, com menor base de sustentação.	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a cooperação; -Descontrair o grupo; -Desenvolver a confiança grupal. 	-Jogo do dominó	1 Hora
Completar os provérbios	Começo por questionar aos clientes se reconhecem alguns provérbios. Depois vou ler alguns provérbios incompletos e os clientes vão completa-los.	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular as capacidades intelectuais e culturais; -Valorização pessoal. 	-Lista de provérbios.	1 Hora

Lar de Idosos		Quinta-feira – 02/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Exercícios ao nível da cognição</u>	Estes exercícios aumentam a atividade cerebral, retardam os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.			
Atividades	Objetivo	Descrição	Material	Tempo
Jogo Da Memória	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar a retenção de conhecimentos, atos e sensações; -Estimular e desenvolver a atividade mental; -Melhorar a memória dos idosos; -Promover o envelhecimento ativo. 	<p>Primeiro faz se uma pequena abordagem deste jogo (como se joga). A finalidade deste jogo é levar os clientes a identificar figuras iguais.</p>	- Diversas figuras de profissões, frutas e cores.	1 Hora
Jogo “Mais um fruto”	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória auditiva. 	<p>Antes do inicio do jogo, colocam-se em círculo tantas cadeiras quanto o número de jogadores. O jogo começa com os jogadores sentados nas cadeiras em círculo, virados de frente uns para os outros. Tira-se á sorte quem inicia o jogo, e esse jogador diz um fruto, por exemplo morango. O jogador sentado á direita do primeiro diz o fruto dito anteriormente mais um, por exemplo, morango e banana. O jogo termina quando um dos jogadores falhar na série de frutos.</p>	-Cadeiras.	1 Hora
Jogo “Balão Misterioso”	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a motricidade fina; -Desenvolver o raciocínio. 	<p>Os participantes sentados em círculo, passam, ao som de uma música, um balão de mão em mão.</p> <p>No momento em que a música para a pessoa que está com o balão o estoura e lê uma pergunta que está escrita dentro dele.</p> <p>Sugestões de perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Quantos dias tem uma semana? Quais são? -Quantos meses tem um ano? Quais são? -Quantas estações tem um ano? Quais são? -Quantos dias tem um ano? -Quantos dias tem um mês? -Quantas horas tem um dia? -Quantos minutos tem uma hora? -Como se chama? -Que idade tem? -Como se chama a pessoa que está à sua direita? -Como se chama a pessoa que está à sua esquerda? 	<ul style="list-style-type: none"> -Músicas; -Colunas; -Balões. 	1 Hora

Lar de Idosos		Quinta-feira – 05/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
Exercícios de atividade física	O exercício físico aumenta a força muscular e a resistência muscular; aumenta a flexibilidade; aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos; diminuiu as lesões musculares; melhora a coordenação e promove o convívio.			
Atividades	Objetivo	Descrição	Material	Tempo
“Relembrando as músicas, dançando-as”	-Estimular a capacidade cardiorrespiratória; -Estimular o tempo de reação; -Estimular a força muscular; -Estimular a capacidade cognitiva; -Promover as relações interpessoais. Diminuição de patologias como a depressão e ansiedade; -Melhorar o bem-estar físico e psicológico	Consiste em colocar música do tempo deles e desta forma dançar ao som das músicas escolhidas.	-Colunas; -Músicas; -Computador.	1 Hora
“Vamos descobrir os instrumentos”	-Promover as relações interpessoais. Diminuição de patologias como a depressão e ansiedade; -Melhorar o bem-estar físico e psicológico	Todas as pessoas têm que estar em círculo. Assim que a musica tocar com o som de distintos instrumentos, os idosos têm que realizar o movimento do instrumento em questão. Os diversos sons que vamos colocar: ✓ Piano; ✓ Flauta; ✓ Gaita-de-foles; ✓ Guitarra; ✓ Bateria; ✓ Concertinas.	-Computador; -Colunas; -Música.	1 Hora
Jogo “Faz como eu”	-Promover as relações interpessoais. Diminuição de patologias como a depressão e ansiedade; -Melhorar o bem-estar físico e psicológico	Para a realização deste jogo, primeiro formam-se pares, e um dos elementos tem que ser o líder e outro o subordinado e o que o líder fizer o outro tem de imitar e assim sucessivamente, estes movimentos serão acompanhados pelo som de uma música. Quando a música terminar, um elemento que ficou sem par a observar os pares em jogo, vai eliminar um dos pares, que será o que cometeu mais erros nos movimentos a copiar. O jogo continua com uma nova música, e termina quando só restar um par.	-Computador; -Colunas; -Música.	1 Hora

Quinta-feira – 06/03/2018

Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos educativos</u>	Estimulam a memória na terceira idade, podem trazer grandes benefícios na prevenção de doenças neuro degenerativo, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Jogo “o que estás a fazer”	Este exercício realiza-se sobretudo entre dois elementos que vão para o meio do círculo formado pelo grupo, em que um dos elementos começa a exercer uma função e o outro tem de lhe fazer a questão “O QUE ESTÁS A FAZER?” e de seguida o outro refere uma atividade totalmente oposta á que está a realizar e quem pergunta tem de realizar a atividade referida pelo elemento anterior e assim sucessivamente.	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular as capacidades físicas e cognitivas; -Divertir e descontraír o grupo. 		30 Min.
Desfuncionalização dos objetos	Este exercício realiza-se com uma folha de jornal e o elemento tem de usar essa mesma folha para lhe dar outro uso, vai fazer uma demonstração no meio do círculo e o resto dos elementos têm de tentar adivinhar qual o novo uso que ele deu á folha.	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a criatividade, porque obriga a pensar; -Estimular a memória e a imaginação; - Ajudar a interação dentro do grupo. 	- Folha de Jornal	30 Min.
Jogo das molas	Formam-se duas equipas de 5 elementos e uma pessoa de cada equipa fica sentada. Escolhe-se um elemento de cada uma que possui 12 molas de estender a roupa e seleciona-se um outro elemento que fique de olhos vendados. O elemento que tem as molas vai colocá-las no corpo do indivíduo que fica sentado. Após colocar as molas, vai buscar-se o elemento de olhos vendados que tem de encontrar as molas no corpo do adversário. A equipa que conseguir acabar em menor tempo vence.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolver o sentido de orientação 	- Cadeiras - Molas	30 Min.

Adaptação: este exercício requer bastante contacto físico e, por isso, convém que uma equipa seja composta só de homens e outra só de mulheres para que não exista desconforto ao tocar no corpo uns dos outros. É, também, importante perceber que as molas não podem ser colocadas nas partes inferiores do corpo dado á dificuldade da mobilidade dos idosos.

Lar de Idosos	Quinta-feira – 07/03/2018			
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Jogos tais como: -Palavras Cruzadas - Stop - Sopa de Letras - Jogo da Memória	Jogos de fácil acesso a todos e que lhes são bastante conhecidos, sendo por isso que gostam tanto de os realizar.	-Estimular as capacidades cognitivas, tais como concentração, memória; -Divertir e descontraír o grupo.	- Jogos tradicionais	1 Hora

Lar de Idosos		Quinta-feira – 09/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Atividade dos “5 sentidos”	Então no primeiro exercício o sentido que trabalhamos foi a visão, na qual dividimo-nos em dois grupos, um grupo fica encostado há parede em fila; uma pessoa desse grupo observa a ordem das pessoas e de seguida saía para a rua, o grupo muda de posições, a pessoa que saiu da sala voltava a entrar e tentava colocar as pessoas do grupo pela ordem correta, e assim sucessivamente. Os grupos trocam.	- Estimular a concentração, a memória e proporcionar contato visual entre os colegas. - Estimula muito a parte cognitiva.		30 Min.
Jogo do tato	Este exercício é realizado em grupos de dois. Um dos elementos, de olhos vendados, tem de ser guiado pelo parceiro que o leva a tatear vários objetos. O indivíduo de olhos vendados tem de adivinhar o objeto em que está a tocar. E posteriormente teriam de identificar sons de animais.	-Estimular as capacidades sensoriais (tato, olfato e audição); -Estimular as capacidades cognitivas.	- Diversos objetos - Vendas - Computador - Colunas	30 Min.
Jogo dos alimentos	Neste exercício, os elementos do grupo têm de se encontrar de olhos vendados e de seguida prossegue-se à prova de variados alimentos (salgados, doces, especiarias). Os elementos terão de adivinhar o alimento que lhes foi dado.	-Estimular o paladar e o olfato.	- Diversos alimentos	- 30 Min.

Adaptação: É necessário ter em atenção as alergias dos idosos.

Lar de Idosos		Quinta-feira – 12/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
“Uma simples folha de Jornal”	Neste exercício vamos usar folhas de jornal. É suposto tentarmos fazer sons com essa folha sendo que cada elemento deve tentar fazer um som diferente ao dos outros elementos. Dentro deste exercício, realizou-se outro que consistia num trabalho de grupo em que teria de ser criar uma melodia usando as folhas de jornal.	- Estimular a cognição e os órgãos dos sentidos (audição e tato); -Trabalho de grupo.	- Folha de Jornal	30 Min.
Virar as folhas	Neste exercício, são usadas folhas que constem frases como “O que mais gostas?” “Qual o maior medo?” “O que mais gostas de fazer?”. Estas folhas estão viradas para baixo e há um elemento do grupo que vira uma e o resto do grupo tem de responder á questão que sai.	- Ajudar na primeira fase de contacto entre o grupo; - Conhecermo-nos uns aos outros; - Criar mais segurança, confiança e estabilidade.	- Folhas de Jornal - Perguntas	30 Min.
“Objeto na mesa”	Este jogo realiza-se à volta de uma mesa, no qual são colocados vários objetos, quando alguém batesse palmas os idosos tinham de retirar um objeto que estivesse em cima da mesa e o idoso que não tivesse objeto sairia e retiraria os objetos. O exercício acabaria com dois idosos á disputa de um objeto e o que conseguisse o objeto primeiro sairia vitorioso.	- Estimular as capacidades físicas; -Desenvolver a capacidade de estratégia; -Ser rápido.	- Objetos diversos; - Música.	- 30 Min.

Lar de Idosos		Quinta-feira – 13/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Data Comemorativa</u>	Celebrar uma data comemorativa, tornando assim o dia mais especial e feliz.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia da Beleza	Neste dia as mulheres do lar vão ser especialmente bem tratadas e mimadas, pois vai-se realizar o dia da beleza. Na qual se pintam unhas, arranjam o cabelo, maquiagem, massagens, etc.	- Promover a autoestima; - Interação grupal.	- Materiais relacionados com a beleza.	2 Horas
Flor das Qualidades	Os idosos irão pintar uma flor e escrever nas pétalas as qualidades que atribuem a uma colega e posteriormente oferecer essa mesma flor à pessoa que escolheu.	- Estimular a Criatividade.	- Lápis de Cor; - Flores de Papel.	.1 Hora

Lar de Idosos		Quinta-feira – 09/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Atividades Interativas</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia do Cinema	Visualização de um filme à sua escolha, com a nossa ajuda e para acompanhar pipocas feitas por eles. No fim do filme um diálogo sobre o mesmo e debater alguns aspetos importantes do filme.	- Diversão; - Interação grupal; - Aprendizagem através do conteúdo do filme.	- Filme	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 15/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Risioterapia	Neste dia iríamos jogar ao “jogo do sério”; contar anedotas e adivinhas; colocar alguns vídeos cômicos e estabelecer um convívio divertido entre o grupo.	- Criar um ambiente de grupo onde todos interagem uns com os outros.	- Vídeos cômicos - Anedotas e adivinhas	1 Hora

Lar de Idosos		Quinta-feira – 16/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia da Solidariedade	Neste dia os idosos irão fazer pequenas coisas para oferecerem uns aos outros como forma de amizade e carinhos. E convívio intergeracional e partilha de atividades. Por fim um breve diálogo sobre a importância da solidariedade.	- Interação intergeracional; - Estimulação da criatividade; - Valorizarem se uns aos outros.	- Cartolinas - Cola - Música	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 19/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Dia Comemorativo</u>	Festejar esta data especial, através da expressão Plástica.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia do Pai	Neste dia iria-se pedir aos idosos para realizarem uma atividade em que tinham que construir e desenhar uma camisa e uma gravata em forma de saco, deixando lá mensagens sobre a importância de ser pai e dos pais que tiveram.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade; - Estabelecer o convívio entre todos; - Partilha de conhecimentos da expressão plástica - Diversão e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas - Cola - Tesouras - Enfeites para colorir 	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 20/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia do Obrigado	Neste dia iriam jogar ao jogos dos afetos, para sensibilizarmos para importância dos valores. E posteriormente uma conversa de sensibilização sobre a importância da palavra “Obrigado”.	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Desenvolver o espírito crítico dos idosos;</u> - <u>Promover momentos de partilha;</u> - <u>Favorecer a escuta ativa e a concentração.</u> 	- Jogo dos afetos	<u>2 Horas</u>

Lar de Idosos		Quinta-feira – 21/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia da Escrita à mão	Neste dia é pedimos aos idosos que relembrem os tempos em que enviam cartas uns aos outros e por isso que recriem essas mesmas cartas e ofereçam uns aos outros. Contudo há idosos que não sabem escrever mas demonstraram interesse em aprender e por isso realizar exercícios de aprendizagem de letras.	- Estimular a concentração e memória; - Relembrar tempos antigos; - Aprendizagem na velhice.	- Livros de aprendizagem de letras	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 22/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia do Puzzle	Neste dia os idosos irão realizar eles mesmo puzzle com quadros escolhidos por eles e em grupo iram depois construir esses mesmos puzzles.	- Trabalhar em equipa; - Estimular a criatividade e a concentração.	-Cartão - Imagens - Tesouras - Cola	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 23/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Dia da Liberdade de Informação	Neste dia os idosos vão colocar em papéis não identificáveis a sua opinião sobre o tema “Velhice” e depois vamos todos juntos ler essas mensagens sem identificar e debater as opiniões acerca deste assunto.	<ul style="list-style-type: none"> - Liberdade de expressão; - Desinibição do grupo; - Convívio. 	- Folhas	1 Hora

Lar de Idosos		Quinta-feira – 26/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Jogos de Animação Cognitiva	Jogo da sueca, da memória, de estimulação da memória e concentração.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória e concentração; - Diversão e convívio. 	- Jogos educativos	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 27/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Atividades Plásticas	Neste dia iríamos trabalhar com os idosos a plasticina através da montagem de alguns objetos e palavras.	-O movimento é essencial, assim, principalmente para que tem artroses, brincar com plasticina pode ser um bom exercício.	- Plasticina	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 28/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Atividades Plásticas	Neste dia iríamos trabalhar com os idosos a plasticina através da montagem de alguns objetos e palavras.	-O movimento é essencial, assim, principalmente para que tem artroses, brincar com plasticina pode ser um bom exercício.	- Plasticina	2 Horas

Lar de Idosos		Quinta-feira – 29/03/2018		
Tipo de animação	Objetivos			
<u>Jogos Educativos</u>	Estimulam a memória, concentração na terceira idade, podem melhorar o fortalecimento muscular e acima de tudo a diversão e reviver os tempos antigos.			
Atividades	Descrição	Objetivo	Material	Tempo
Atividade Física e Jogos da Mobilidade	Neste dia os Idosos irão realizar uma sequência de exercícios básicos para aquecer o corpo e posteriormente uma série de jogos tal como o “jogo mar, terra.”	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a capacidade cardiorrespiratória; -Estimular o tempo de reação; -Estimular a força muscular; -Estimular a capacidade cognitiva; -Promover as relações interpessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Musica -Cadeiras 	<u>2 Horas</u>

Anexo VI – Tabela Diária

Data:	Manhã:	Assinatura:
	Tarde:	
Data:	Manhã:	Assinatura:
	Tarde:	
Data:	Manhã:	Assinatura:
	Tarde:	
Data:	Manhã	Assinatura:
	Tarde:	

Anexo VII – Certificado de presença



Delegação da Guarda

CERTIFICADO

Certifica-se que

Catarina Gonçalves Saraiva

Participou no seminário

“Envelhecimento Bem-sucedido, Abordagens e Práticas”

que decorreu na Escola Superior de Saúde da Guarda

4 de Abril de 2018

DATA

António Caroz

O PRESIDENTE DA DELEGAÇÃO DA GUARDA
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Anexo VIII – Atividades realizadas

Data:26/02/2018	Manhã: Apresentação das instalações e dos utentes; Elaboração de um questionário; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Realização do questionário com os utentes; Auxilio no lanche	
Data:27/02/2018	Manhã: Continuação da realização do questionário com os utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Continuação da realização do questionário com os utentes; Auxilio no lanche.	
Data:28/02/2018	Manhã: Realização de jogos de cartas; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Continuação com a realização de jogos de cartas; Auxilio no lanche.	
Data:01/03/2018	Manhã: Realização do jogo do dominó Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Realização do jogo do dominó, jogo do loto e puzzles (Figura 4) Auxilio no lanche.	

Data:02/03/2018	Manhã: Realização de jogos de memória; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Realização do jogo dos afetos; Auxílio no lanche.	
Data:05/03/2018	Manhã: Recolha de nomes, objetos, etc.. começados pelas letras do alfabeto; Elaboração do jogo dos nomes; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Realização do jogo dos nomes; Realização de puzzles e jogos (Figura 5); Auxílio no lanche	
Data:06/03/2018	Manhã: Elaboração do jogo do galo; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Realização do jogo do galo; Cantar cânticos religiosos (preparação para a missa); Elaboração do jogo do <i>stop</i> ; Auxílio no lanche.	
Data:07/03/2018	Manhã: Cantar cânticos religiosos (preparação para a missa); Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Continuação do jogo do galo; Organização do espaço para a missa; Missa; Elaboração do presente para o dia da mulher.	

Data:08/03/2018	Manhã: Visualização do filme “O Sorriso da Mona Lisa”; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Baile do dia da mulher; Entrega do presente do dia da mulher Auxílio no lanche.	
Data:09/03/2018	Manhã: Realização do jogo do stop; Realização de jogos de cartas; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Elaboração de flores com caixas de ovos Auxílio no lanche.	
Data:12/03/2018	Manhã: Elaboração do jogo das emoções; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Elaboração de flores com caixas de ovos; Auxílio no lanche	
Data:13/03/2018	Manhã: Realização do jogo das emoções; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Elaboração de vasos para as flores; Auxílio no lanche.	

Data: 14/03/2018	Manhã: Higienização dos espaços; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Realização de jogos de cartas; Auxílio no lanche.	
Data: 15/03/2018	Manhã: Elaboração (recorte) de caras (Figura 6); Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Elaboração do jogo do loto; Higienização dos utentes; Auxílio no lanche.	
Data: 16/03/2018	Manhã: Elaboração (pintura) de caras; Afixação dos trabalhos (Figura 7); Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Elaboração de um ecoponto feito em cartão (Figura 8); Higienização dos utentes; Auxílio no lanche.	
Data: 19/03/2018	Manhã: Elaboração de flores com caixas de ovos; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	
--	---	--

Data:20/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de flores com caixas de ovos;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração de um ecoponto feito em cartão;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	
Data:21/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de um ecoponto feito em cartão;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	
Data:22/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Realização do jogo da reciclagem;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	

Data:23/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de presentes de Páscoa para os utentes;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche.</p>	

Data:26/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de presentes de Páscoa para os utentes;</p> <p>Elaboração de bolas de papel para a elaboração futura de cravos (Figura 9);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Dia da beleza (depilação e manicura);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche.</p>	

Data:27/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de ovos da Páscoa (Figura 10);</p> <p>Elaboração de presentes para a Páscoa;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração de uma cesta de cartão (Figura 11)</p> <p>Elaboração de placard festivo para a Páscoa;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche.</p>	

Data:28/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de jarras para as flores de caixas de ovos;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
-----------------	---	-------------

	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração dos presentes de Páscoa para os utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD.</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	
Data:29/03/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de flores feitas com caixas de ovos;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração dos presentes de Páscoa para os utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	

Data:02/04/2018	<p>Manhã:</p> <p>Elaboração de flores feitas com caixas de ovos (Figura 12);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no almoço;</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no lanche;</p>	
Data:03/04/2018	<p>Manhã:</p> <p>Visionamento do filme “O Leão da Estrela” (Figura 13);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Pintura de desenhos conforme o número da cor correspondente (Figura 14);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	

Data:04/04/2018	Manhã: Seminário: “Envelhecimento Bem-Sucedido Abordagens e Práticas” (Anexo VII).	Assinatura:
	Tarde: Seminário: “Envelhecimento Bem-Sucedido Abordagens e Práticas”.	
Data:05/04/2018	Manhã: Elaboração de caules feitos de arame; Higienização dos utensílios; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Elaboração de folhas feitas de cartão; Higienização dos utensílios; Auxílio no lanche.	

Data:06/04/2018	Manhã: Enfeite das jarras com as flores feitas com caixas de ovos (Figura 15); Higienização dos utensílios; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Higienização dos espaços; Auxílio no lanche.	
Data:09/04/2018	Manhã: Elaboração de cravos para o 25 de Abril (Figura 16); Higienização dos utensílios; Auxílio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Atividade com balões “ <i>Pinhata</i> ” (Figura 17); Jogo do telefone estragado com frases alusivas a uma boa alimentação (Figura 17)	

	Higienização dos utensílios; Auxílio no lanche.	
Data: 10/04/2018	<p>Manhã: Visita de estudantes do IPG; Higienização dos espaços; Higienização dos utensílios; Auxílio no almoço.</p> <p>Tarde: Higienização dos espaços; Higienização dos utensílios; Auxílio no lanche.</p>	Assinatura:
Data: 11/04/2018	<p>Manhã: Tertúlia sobre alimentação saudável lecionada pela nutricionista da ADM Estrela; Higienização dos utensílios; Auxílio no almoço.</p> <p>Tarde: Higienização dos espaços; Higienização dos utensílios; Auxílio no lanche.</p>	Assinatura:

Data: 12/04/2018	<p>Manhã: Confeção e preparação dos alimentos para a atividade “Saberes e Sabores”; Higienização dos utensílios; Auxílio no almoço.</p> <p>Tarde: Realização da atividade “Saberes e Sabores” em conjunto com o CAO. Higienização dos utensílios.</p>	Assinatura:
------------------	---	-------------

Data: 13/04/2018	<p>Manhã: Elaboração do material necessário para a realização do placard sobre as atividades realizadas durante a semana; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p> <p>Tarde: Realização do placard com a ajuda dos utentes; Discussão sobre o que acharam das atividades; Higienização dos utentes; Auxílio no lanche.</p>	Assinatura:
Data: 14/04/2018	<p>Manhã: Auxílio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
Data: 15/04/2018	<p>Tarde: Higienização dos utentes; Auxílio no lanche; Higienização dos espaços; Auxílio no jantar; Auxílio nos deitares.</p>	Assinatura:
Data: 17/04/2018	<p>Manhã: Auxílio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:

Data:18/04/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
Data:19/04/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
Data:20/04/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:

Data:23/04/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
Data:24/04/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Recolha de testemunhos sobre o 25 de Abril;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no jantar;</p> <p>Auxilio no lanche.</p>	
Data:25/04/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio nos levantos;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Construção de placard alusivo ao 25 de Abril;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no jantar;</p> <p>Auxilio no lanche.</p>	
Data:26/04/2018	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Confeção de um bolo de aniversário (Figura 18 e 19);</p> <p>Auxilio no jantar;</p> <p>Auxilio nos deitares.</p>	Assinatura:

Data:27/04/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio nos levantos;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche comemorativo de aniversário (Figura 20 e 21).</p>	

Data:28/04/2018	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços; Auxilio no jantar; Auxilio nos deitares.	Assinatura:
Data:29/04/2018	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços; Auxilio no jantar; Auxilio nos deitares.	Assinatura:
Data:30/04/2018	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Passeio com alguns utentes por Vale de Estrela; Auxilio no jantar; Auxilio nos deitares.	Assinatura:

Data:01/05/2018	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Relembrar cânticos antigos, histórias e lendas; Auxilio no jantar; Auxilio nos deitares.	Assinatura:
Data:02/05/2018	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Passeio com alguns utentes por Vale de Estrela; Auxilio no jantar; Auxilio nos deitares.	Assinatura:

Data:03/05/2018	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Recolha de lendas, contos e memórias antigas sobre Vale de Estrela;</p> <p>Auxilio no jantar;</p> <p>Auxilio nos deitares.</p>	Assinatura:
Data:04/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio nos levantos;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
Data:07/05/2018	<p>Noite:</p> <p>Supervisionamento dos utentes, estabelecido por rondas regulares aos quartos.</p>	Assinatura:
Data:09/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio nos levantos;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
Data:10/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio nos levantos;</p> <p>Elaboração de flores de papel;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:

Data:11/05/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Decoração da árvore com as flores de papel elaboradas anteriormente; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	--	-------------

Data:14/05/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Acompanhamento de uma utente ao dentista; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	--	-------------

Data:15/05/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Elaboração de uma caixa para questionários de funcionários; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	---	-------------

Data:16/05/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Visita de membros do rancho de Vale de Estrela; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	--	-------------

Data:17/05/2018	Manhã Auxilio nos levantos; Higienização dos espaços; Elaboração de flores de papel; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	---	-------------

Data:18/05/2018	Manhã: Auxilio nos levantos; Elaboração de flores de papel; Decoração do espaço; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	---	-------------

Data:21/05/2018	Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Higienização dos utentes; Festa do Sr. Dos Esquecidos (Santo padroeiro de Vale de Estrela); Auxilio no lanche comemorativo com os utentes do CAO; Visita de acordeonistas e dos mordomos.	

Data:22/05/2018	Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
-----------------	--	-------------

	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes; Auxílio no lanche; Higienização dos espaços; Auxílio no jantar.</p>	
Data:24/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p> <hr/> <p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes; Auxílio no lanche; Higienização dos espaços; Auxílio no jantar.</p>	Assinatura:
Data:25/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p> <hr/> <p>Tarde:</p> <p>Palestra com um agente da GNR sobre burlas (Figura 22); Higienização dos utentes; Visionamento de treinos dos cães policiais; Auxílio no lanche.</p>	Assinatura:
Data:28/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração e afixação da “Casa dos Sonhos” onde se encontram os sonhos dos utentes;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no lanche.</p>	
Data:29/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no almoço.</p> <p>Tarde:</p> <p>Elaboração de um livro que contenha as lendas, adivinhas e contos dos utentes;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio nos lanches.</p>	Assinatura:
Data:30/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio no almoço.</p> <p>Tarde:</p> <p>Elaboração de um livro que contenha as lendas, adivinhas e contos dos utentes;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxílio nos lanches.</p>	Assinatura:
Data:31/05/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p>	Assinatura:

	Auxilio no almoço.	
	<p>Tarde: Elaboração de um livro que contenha as lendas, adivinhas e contos dos utentes; Higienização dos utentes; Auxilio nos lanches.</p>	
Data:01/06/2018	<p>Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p> <p>Tarde: Afixação do livro que contém as lendas, adivinhas e contos dos utentes; Higienização dos utentes; Auxilio nos lanches.</p>	Assinatura:
Data:02/06/2018	<p>Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p> <p>Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	Assinatura:

Data:03/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
-----------------	---	-------------

Data:04/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	

Data:05/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	

Data:06/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes;</p>	Assinatura:
-----------------	---	-------------

	Auxilio no almoço.	
	<p>Tarde:</p> Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;	
Data:07/06/2018	<p>Manhã:</p> Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;	

Data:08/06/2018	<p>Manhã:</p> Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;	
Data:09/06/2018	<p>Manhã:</p> Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes;	Assinatura:

	Auxilio no almoço.	
	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;	
Data: 10/06/2018	Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;	
Data: 11/06/2018	Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.	Assinatura:
	Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;	
Data: 12/06/2018	Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes;	Assinatura:

	Auxilio no almoço.	
	<p>Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	
Data:13/06/2018	<p>Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Decoração do CAO para a festas de S. João (Figura 23); Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde: Visita dos meninos da creche da ADM Estrela (Figura 24 e 25); Higienização dos utentes; Auxilio no lanche.</p>	
Data:14/06/2018	<p>Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde: Higienização dos utentes; Auxilio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	
Data:15/06/2018	<p>Manhã: Auxilio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	
--	---	--

Data:18/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	
Data:19/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Lanche no exterior (Figura 26);</p> <p>Visita de um membro do rancho.</p>	
Data:20/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utensílios;</p> <p>Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Visionamento do Jogo da Seleção; Elaboração de um cartaz de apoio à seleção; Higienização dos utentes; Auxílio no lanche;</p>	
Data:21/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p> <hr/> <p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes; Auxílio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	Assinatura:

Data:22/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p> <hr/> <p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes; Auxílio no lanche; Higienização dos espaços;</p>	Assinatura:
Data:23/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxílio no pequeno-almoço; Higienização dos espaços; Acondicionamento de roupas; Higienização dos utentes; Auxílio no almoço.</p>	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	
Data:24/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p> <p>Tarde:</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	Assinatura:
Data:25/06/2018	<p>Manhã</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p> <p>Tarde:</p> <p>Elaboração de um labirinto feito de esferovite (Figura 27);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	Assinatura:
Data:26/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço comemorativo de S. João (Figura 28).</p>	Assinatura:

	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração de um labirinto feito de esferovite (Figura 27);</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	
Data:27/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Elaboração de um labirinto feito de esferovite;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche;</p> <p>Higienização dos espaços;</p>	
Data:28/06/2018	<p>Manhã:</p> <p>Auxilio no pequeno-almoço;</p> <p>Higienização dos espaços;</p> <p>Acondicionamento de roupas;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no almoço.</p>	Assinatura:
	<p>Tarde:</p> <p>Despedida;</p> <p>Visionamento de um vídeo realizado pela Supervisora;</p> <p>Sessão fotográfica com utentes e colaboradores;</p> <p>Higienização dos utentes;</p> <p>Auxilio no lanche.</p>	

*Anexo IX – Declaração de utilização de Registo
Fotográfico*

DECLARAÇÃO

Eu, Mónica Sofia Domingues Xavier, na qualidade de Diretora Técnica da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas “S. Silvestre” e Centro de Dia da ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento, declaro que as fotografias referentes a atividades dinamizadas com os utentes, enviadas por email, podem ser utilizadas exclusivamente para fins de relatório de estágio da aluna Catarina Gonçalves Saraiva.

Guarda, 27 de julho de 2018

A Diretora Técnica


(Mónica Sofia Domingues Xavier)

