



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional  
em Gerontologia

Inês Seves Pereira

julho | 2018





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

Instituto Politécnico da Guarda

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

INÊS SEVES PEREIRA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO CTESP DE GERONTOLOGIA

JULHO, 2018



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

Instituto Politécnico da Guarda

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO



*Viver é envelhecer, nada mais.*

*(Simone de Beauvoir)*



## **Ficha de identificação**

**Discente:** Inês Seves Pereira

**Número do aluno:** 5008920

**Grau:** Obtenção do CTESP de Gerontologia

**Ano Letivo:** 2017/2018

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

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

**Diretora de Curso:** Professora Doutora Eduarda Roque

**Docente Orientador de Estágio:** Mestre Bernardete Jorge

**Local de Estágio Instituição Acolhedora:** CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

**Morada:** Rua Soeiro Viegas, 6300-758 Guarda

**Telefone:** 271214166

**Fax:** 271225200

**URL:** [www.cfad.pt](http://www.cfad.pt)

**Responsável da Instituição:** Padre Virgílio Mendes Ardérius

**Tutoras de Estágio:** Doutora Cláudia Morgado e Doutora Cátia Salvador

**Duração do Estágio:** 750h



## Agradecimentos

Desde já, agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, em específico à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) e ao Centro de Formação, Assistência e Formação (CFAD), instituição que me acolheu, estas entidades tornaram possível esta minha experiência de desenvolvimento pessoal e profissional, por todo o apoio dado até ao dia da minha formação académica e por ter proporcionado ocasiões de importantes aprendizagens para o meu percurso académico.

À professora Eduarda Roque, diretora de curso, que se mostrou disponível para qualquer eventualidade que pudesse surgir durante os dois anos do curso técnico de ensino superior profissional (CTESP), ouvindo-nos e aconselhando-nos da melhor forma.

À professora Bernardete Jorge, minha orientadora, agradeço por me ter acompanhado durante todo este processo, dando o contributo para o enriquecimento da minha formação e por ter aceite o meu pedido de orientação, mostrando-se sempre disposta a ajudar em qualquer dúvida que pudesse aparecer.

À Dr.<sup>a</sup> Cláudia Morgado, assistente social da resposta social de Centro de Dia, supervisora do estágio e à Animadora Sociocultural Cátia Salvador que sempre se mostraram disponíveis e dispostas a ajudar em qualquer dúvida, e pelo empenho demonstrado ao decorrer do estágio, por todo o apoio dado na realização do mesmo e por toda a disponibilidade.

A todos os professores e colegas de turma com os quais tive a oportunidade de conviver e trocar impressões e partilhar experiências. Agradeço de forma geral aos que estiveram sempre presentes, partilhando as dificuldades e conhecimentos durante o decorrer do CTESP de Gerontologia.

Aos meus amigos mais próximos por me acompanharem e apoiarem durante todo este processo, estando presentes em todos os momentos, sendo estes bons ou maus, que me incentivaram da melhor forma, estando presente em todas as circunstâncias.

Por último, mas não menos importante, agradeço aos meus pais por me terem transmitido os melhores valores e por nunca terem posto em causa as minhas capacidades, motivando-



me e abrindo-me os olhos quando necessário e dando sempre uma palavra amiga e de motivação. Aos meus familiares, por terem estado sempre presentes e por me acompanharem nesta etapa da minha vida, pois sem eles, nada seria possível.

A todos, um sincero obrigado!



## Resumo

No âmbito do estágio curricular (EC) para a obtenção do CTESP de Gerontologia, realizo o presente relatório que tem como finalidade fazer uma reflexão das atividades e tarefas realizadas no Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda (CFAD), executando a sua avaliação.

Com este documento pretendo comprovar a experiência e competências que adquiri no decorrer das 750 horas de estágio, demonstrando assim, a importância do lado prático do curso, ou seja, do estágio curricular (EC), para a formação, crescimento profissional e também pessoal.

O estágio curricular tem como objetivo aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos no CTESP, nas diferentes Unidades Curriculares. Com este relatório demonstro a aplicação dessas temáticas, assim como o impacto que podem ter, na prática, num público sénior.

O presente relatório apresenta uma abordagem teórica do curso de Gerontologia, interpelando diversos assuntos relacionados com o mesmo. Realizo também uma apresentação da instituição onde realizei o estágio, assim como as atividades realizadas no seu decorrer.

O estágio foi consequência de um projeto de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), no qual se insere o Serviço de Apoio Domiciliário de Alimentação (SADA).

**Palavras-chave:** CTESP, Estágio, Gerontologia, Instituição, SAD.



## Índice Geral

Ficha de identificação.....	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Índice de Figuras.....	xi
Índice de Gráficos.....	xiv
Índice de Quadros.....	xiv
Glossário de Siglas.....	xv
Introdução.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>Enquadramento Teórico do Curso.....</b>	<b>3</b>
1. Envelhecimento e Qualidade de vida.....	4
1.1. O envelhecimento.....	4
1.2. Envelhecimento ativo.....	5
1.2.1. Pilares de Envelhecimento Ativo.....	6
1.3. Qualidade de vida no idoso.....	7
1.4. Doenças mais comuns na terceira idade.....	8
1.4.1. Depressão.....	9
1.4.2. Osteoporose.....	9
1.4.3. Hipertensão Arterial.....	9
1.4.4. Alzheimer.....	9
1.4.5. Diabetes (Tipo 2).....	9
1.4.6. Perda Auditiva.....	10
1.4.7. Instabilidade e Quedas.....	10
1.5. Respostas Sociais dirigidas a toda a população idosa.....	10
1.6. Atividades para terceira idade.....	11



2.	Gerontologia.....	12
2.1.	Conceito de Gerontologia .....	12
2.2.	Papel do Técnico Superior Profissional de Gerontologia .....	13
2.2.1.	O técnico de Gerontologia desempenha as seguintes atividades.....	13
2.2.2.	Competências .....	14
2.2.3.	Aptidões.....	15
2.2.4.	Atitudes.....	15
	<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>16</b>
	<b>Enquadramento e Caracterização da Instituição .....</b>	<b>16</b>
	<b>Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento – C.F.A.D. ....</b>	<b>16</b>
1.	Enquadramento da Instituição.....	17
1.1.	Contexto geográfico e histórico .....	17
2.	Caraterização da Instituição – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento	18
2.1.	Visão e Missão da Instituição .....	19
2.2.	Objetivos da Instituição.....	20
3.	Respostas Sociais .....	21
3.1.	Centro de Dia .....	21
3.1.1.	Recursos Humanos .....	22
3.1.2.	Plano de Atividades de Animação.....	23
3.1.2.1.	Atividades físicas e motoras .....	23
3.1.2.1.1.	Atividades de Estimulação Cognitiva .....	23
3.1.2.1.2.	Atividades de Expressão Plástica.....	24
3.1.2.1.3.	Aniversários .....	24
3.1.2.1.4.	Classes de Movimento .....	24
3.2.	Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD) .....	25
3.2.1.	Recursos Humanos .....	25



3.3.	Estrutura Residencial para pessoas idosas – Lar Santa Clara .....	26
3.4.	Centro de Atividades de Tempos Livres «O Recreio» (CATL) .....	26
3.5.	Ludoteca «Branca de Neve» .....	26
3.6.	Apoio Terapêutico às Crianças/Jovens com Necessidades Educativas Especiais.....	27
3.7.	Formação profissional (Centro Qualifica – certificação escolar ensino básico e secundário) .....	27
4.	Programas e projetos .....	28
4.1.	Rede Local de Intervenção Social (RLIS) .....	28
4.2.	Gabinete de Inserção Profissional (GIP).....	28
4.3.	Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica .....	28
4.4.	Programa de Emergência Alimentar “Cantina Social” .....	29
4.5.	Projeto “Agir para Prevenir” .....	29
5.	Instalações .....	30
	<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>33</b>
	<b>Público-Alvo, Atividades Desenvolvidas no Estágio .....</b>	<b>33</b>
1.	Estágio Curricular .....	34
1.1.	Objetivos .....	34
1.2.	Caraterização do Público-Alvo .....	35
1.3.	Grau de Dependência .....	35
1.4.	Patologias dos Utentes .....	36
1.5.	Idades dos utentes .....	38
2.	Atividades Desenvolvidas ao longo do estágio.....	38
2.1.	Animação Físico-motora.....	39
2.1.1.	Jogo da Teia.....	39
2.1.2.	Bailarico .....	40
2.1.3.	Equilíbrio da bola .....	41



2.1.4.	Enrola o cordel.....	42
2.1.5.	Tomba o alvo com moeda .....	43
2.1.6.	Jogo com bola.....	44
2.1.7.	Ginástica Matinal.....	45
2.1.8.	Boccia .....	46
2.1.9.	Caminhada ao Jardim José de Lemos (Exposição 25 de abril) .....	47
2.1.10.	Jogo das setas .....	48
2.1.11.	Jogo da Malha .....	49
2.1.12.	Labirinto com palhinha .....	50
2.1.13.	Jogo da malha com bola.....	51
2.1.14.	Caminhada dos Santos Populares da Cidade .....	52
2.1.15.	Jogo do alvo com bola .....	53
2.1.16.	Jogo dos Obstáculos.....	54
2.1.17.	Ginástica de balões .....	55
2.2.	Animação Cognitiva.....	56
2.2.1.	Dominó .....	56
2.2.2.	Bingo .....	57
2.2.3.	Sueca.....	58
2.2.4.	Jogo da memória.....	59
2.2.5.	Apanha Frutas.....	60
2.2.6.	Sopa de Letras .....	61
2.2.7.	Mata bichos .....	62
2.2.8.	Jogo das Palavras.....	63
2.3.	Animação Expressão Plástica.....	64
2.3.1.	Coelhos da Páscoa .....	64
2.3.2.	Moldura Dia da Mulher .....	65
2.3.3.	Lembranças de casamento .....	66



2.3.4.	Pontilhismo .....	67
2.3.5.	Simetria.....	68
2.3.6.	Boneca 25 de abril .....	69
2.3.7.	Pintura de desenhos .....	70
2.3.8.	Pintura de Sopro .....	71
2.3.9.	Balões de Sonhos.....	72
2.4.	Outras atividades .....	73
2.4.1.	Manicure.....	73
2.4.2.	Cortar fruta .....	74
2.4.3.	Ida ao Barroquinho .....	75
2.4.4.	Ida ao parque da biblioteca.....	76
2.4.5.	Musicoterapia .....	77
2.4.6.	Magia.....	78
2.4.7.	Manjericos .....	79
2.4.8.	Concertina.....	80
2.4.9.	Apoio à Seleção Portuguesa .....	81
2.4.10.	Ida ao Jardim José de Lemos .....	82
2.4.11.	Ida ao Inatel (dia da saúde) .....	83
	Dificuldades Sentidas .....	84
	Apoio Obtido .....	84
	Reflexão Final .....	85
	Bibliografia.....	87
	<b>Anexos .....</b>	<b>92</b>



## Índice de Figuras

Figura 1 – Envelhecimento.....	5
Figura 2 - Pilares do Envelhecimento Ativo .....	7
Figura 3 - Qualidade de Vida no Idoso.....	8
Figura 4 - Doenças Próprias na Terceira Idade .....	8
Figura 5 - Atividades na terceira idade.....	12
Figura 6 - Brasão da cidade da Guarda.....	17
Figura 7 - Localização C.F.A.D. ....	19
Figura 8 - Sala de convívio (1) .....	30
Figura 9 - Sala de convívio (2) .....	30
Figura 10 - Sala de Reflexão .....	31
Figura 11 – Refeitório .....	31
Figura 12 - WC (deficientes).....	32
Figura 13 - WC (senhores) .....	32
Figura 14 - WC (senhoras) .....	32
Figura 15 - Jogo da Teia.....	39
Figura 16 – Bailarico .....	40
Figura 17 - Equilíbrio com bola .....	41
Figura 18 - Enrola o cordel.....	42
Figura 19 - Tomba o alvo com a moeda.....	43
Figura 20 - Jogo com bola membros superiores.....	44



Figura 21 - Jogo com bola membros inferiores.....	44
Figura 22 - Ginástica Matinal.....	45
Figura 23 – Boccia.....	46
Figura 24 - Caminhada ao Jardim .....	47
Figura 25 - Jogo de setas .....	48
Figura 26 - Jogo da malha .....	49
Figura 27 - Labirinto com bola.....	50
Figura 28 - Jogo da malha com membros inferiores .....	51
Figura 29 - Visualização das bonecas dos bairros.....	52
Figura 30 - Alvo com bola.....	53
Figura 31 - SiosLife com jogo dos obstáculos .....	54
Figura 32 - Ginástica com balões .....	55
Figura 33 – Dominó.....	56
Figura 34 – Bingo.....	57
Figura 35 - Jogo da memória.....	59
Figura 36 - Jogo apanha frutas .....	60
Figura 37 - Sopa de Letras.....	61
Figura 38 - Jogo Mata bichos .....	62
Figura 39 - Jogo das palavras .....	63
Figura 40 - Elaboração dos coelhos da Páscoa.....	64
Figura 41 - Moldura Dia da Mulher .....	65



Figura 42 - Lembranças de casamento .....	66
Figura 43 – Pontilhismo .....	67
Figura 44 – Simetria .....	68
Figura 45 - Boneca 25 de abril .....	69
Figura 46 - Pintura de desenhos .....	70
Figura 47 - Pintura de sopro .....	71
Figura 48 - Balões de sonhos.....	72
Figura 49 – Manicure .....	73
Figura 50 - Cortar fruta.....	74
Figura 51 - Ida ao Barroquinho .....	75
Figura 52 - Ida ao parque da biblioteca .....	76
Figura 53 – Musicoterapia.....	77
Figura 54 – Magia .....	78
Figura 55 – Manjericos.....	79
Figura 56 – Concertina .....	80
Figura 57 - Apoio à Seleção Portuguesa .....	81
Figura 58 - Ida ao Jardim José de Lemos .....	82
Figura 59 - Inatel (Dia da Saúde) .....	83



## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Público-Alvo .....	35
Gráfico 2 - Grau de Dependência dos Idosos .....	36
Gráfico 3 - Patologias dos Utentes (1).....	36
Gráfico 4 - Patologias dos Utentes (2).....	37
Gráfico 5 - Idades dos Utentes .....	38

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Quadro de Pessoal (Centro de Dia).....	22
Quadro 2 - Quadro de Pessoal (S.A.D.) .....	25



## Glossário de Siglas

**AVC** – Acidente Vascular Cerebral

**ASC** – Animação Sociocultural

**CATL** - Centro de Atividades de Tempos Livres

**CERCIG** – Centro de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados -Guarda

**CFAD** – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

**CMG** – Câmara Municipal da Guarda

**CRSS** – Centro Regional de Segurança Social

**CTESP** – Curso Técnico de Ensino Superior Profissional

**EC** – Estágio Curricular

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

**GIP** – Gabinete de Inserção Profissional

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**IPSS** - Instituição Particular de Solidariedade Social

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**PAII** – Programa de Apoio Integrado a Idosos

**RLIS** – Rede Local de Intervenção Social

**RVCC** – Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências

**SAD** – Serviço de Apoio Domiciliário

**SADA** - Serviço de Apoio Domiciliário de Alimentação

**SIDCAD** – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências



## Introdução

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular do CTESP de Gerontologia que decorreu numa instituição particular de sociedade social da Guarda, o CFAD e tem como principal objetivo descrever as atividades realizadas ao longo do estágio.

Escolhi este local de estágio pois identifiquei-me com as atividades propostas na instituição, porque é uma instituição na qual eu podia exercer as minhas funções enquanto técnico superior de gerontologia, outro fator foi por ser próximo da minha área residencial.

Este estágio decorreu aproximadamente durante quatro meses, com início a 26 de fevereiro de 2018 e com término a 28 de junho de 2018, com a duração de 750 horas.

Neste estágio tive a oportunidade de aprender e pôr em prática o que aprendi ao longo do curso, aplicando assim vários procedimentos nos quais pude auxiliar, de forma a cumprir com os objetivos propostos no plano de estágio (ANEXO 1). Também, com a concretização deste estágio, pude desenvolver alguns tipos de atividades nas diversas valências do CFAD, atuando nas mais variadas áreas de trabalho no Centro de Dia e SAD, podendo assim proporcionar aos idosos com que trabalhei um envelhecimento ativo e acima de tudo uma melhoria na qualidade de vida.

Desta forma, este relatório de estágio subdivide-se em três capítulos fundamentais, o primeiro constitui o enquadramento teórico, o segundo descreve a instituição acolhedora e o último capítulo descreve as atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

O primeiro capítulo corresponde ao enquadramento teórico referindo os pilares do envelhecimento ativo, também referência à qualidade de vida em Portugal e às doenças mais comuns na terceira idade.

No segundo capítulo descrevo a instituição acolhedora assim como o seu enquadramento histórico e geográfico, refiro também os seus objetivos, valores e missão assim como faço uma breve descrição das várias valências que o CFAD oferece às pessoas idosas.

Por último dou a conhecer todas as atividades realizadas ao longo do estágio, aprofundando cada uma ao pormenor fazendo referência ao seu conteúdo, objetivos, recursos, observações e registo fotográfico.



Para a realização deste relatório, foi utilizada a metodologia de carácter descritivo, recorrendo a uma pesquisa bibliográfica, informação fornecida pela instituição e orientação dada pela orientadora e coordenadora responsáveis pelo estágio.

## **CAPÍTULO I**

### **Enquadramento Teórico do Curso**



Neste primeiro capítulo será abordada a parte teórica sobre o que é o envelhecimento ativo, qualidade de vida no idoso, quais as respostas sociais adequadas a cada idoso. Irei falar também do papel do Técnico Superior Profissional de Gerontologia e das suas competências.

## 1. Envelhecimento e Qualidade de vida

### 1.1. O envelhecimento

O envelhecimento (figura 1), segundo Jacob (2005), é “um processo biológico progressivo e natural, caracterizado pelo declínio das funções celulares e pela diminuição da capacidade funcional, que é vivido de forma variável consoante o contexto social de cada indivíduo”.

Portanto, o envelhecimento é um processo:

- Normal, gradual e universal, ou seja, implica um conjunto de transformações que ocorrem em todos os seres humanos com a passagem do tempo;
- Irreversível, pois apesar de todos os avanços da ciência ainda nada impede ou reverte o processo de envelhecimento;
- Único, individual e heterogéneo, uma vez que depende da interação de fatores internos (como o património genético) e externos (como o estilo de vida).

O envelhecimento tem três vertentes: o envelhecimento biológico, o envelhecimento social e o envelhecimento psicológico.

O **envelhecimento biológico**, ou senescência, traduz as transformações que ocorrem nos sistemas que diminuem progressivamente a eficiência de funções orgânicas e, consequentemente, diminuem a probabilidade de sobrevivência. A diminuição da densidade óssea, a flacidez da pele, a perda de cabelo e o surgimento de cabelos brancos, são algumas das modificações normais do processo de envelhecimento.

O **envelhecimento psicológico** refere-se à evolução dos processos cognitivos como a inteligência, a memória, a aprendizagem, a criatividade, entre outros e também ao desenvolvimento de competências comportamentais e emocionais que permitem à pessoa ajustar-se às modificações que ocorrem com o avanço da idade.

O **envelhecimento social** refere-se ao desempenho de papéis sociais ajustados à pessoa e caracteriza-se pela mudança de papéis que implicam a perda de alguns, como o profissional, e o ganho de outros, nomeadamente, o de avós.

Existem padrões de envelhecimento distintos tanto entre pessoas com a mesma idade, como nas diversas funções de um indivíduo, nomeadamente, fisiológicas, psicológicas e sociais.



Figura 1 – Envelhecimento

Fonte: <http://forum.girlscene.nl/forum/crea-bea/plakboek-voor-vriend-78722.3050.html>

## 1.2. Envelhecimento ativo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002), o envelhecimento ativo é “uma sequência de etapas saudáveis que se vão vivenciando nesta fase da vida, compreendendo também determinantes socioeconómicos, psicológicos e ambientais”.

A OMS (2002) relata que o envelhecimento ativo pode-se aplicar tanto a um indivíduo como a grupos populacionais. Permite assim, que as pessoas percebam a sua ajuda, para obter uma melhor qualidade de vida, o seu bem-estar físico, social e mental ao longo do seu decorrer da mesma, e essas pessoas têm que se adaptar à sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Como tal a sociedade deve proporcionar proteção, segurança e cuidados adequados, quando estes forem necessários. O envelhecimento ativo é também descrito como “bem-sucedido”, esta tipologia de envelhecimento conta com fatores tais como a sorte, o património genético e uma série de padrões comportamentais que variam consoante o indivíduo.

O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida mais saudável e que a qualidade de vida seja melhorada, inclusive naquelas pessoas que estão mais



frágeis, tanto fisicamente como psicologicamente, como também aquelas que estão incapacitadas e que requerem mais cuidados.

Segundo a OMS, o modelo do Envelhecimento Ativo, conta com vários fatores determinantes, tais como:

- **Determinantes de Ordem Pessoal** - fatores biológicos, genéticos e psicológicos;
- **Determinantes de Ordem Comportamental** - estilos de vida saudável e cuidar da sua saúde;
- **Determinantes de Ordem Económica** - rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho;
- **Determinantes do Meio-Físico** - acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros;
- **Determinantes Sociais** - apoio social, educação, prevenção de violência e abuso;
- **Determinantes dos Serviços Sociais e de Saúde** - orientadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade.

A promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação e de autonomia assumem-se como uma prioridade quando falamos em Envelhecimento Ativo. Essa promoção deve ser feita através de ações capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do seu poder e controlo da sua própria vida.

No processo de autorregulação emocional e motivacional destacam-se os seguintes conceitos:

- **Autonomia** - controlo individual sobre a própria vida e capacidade de decisão;
- **Independência** - capacidade de cuidar de si próprio, na manutenção básica do seu corpo e situações essenciais à rotina diária;
- **Expetativa de Vida Saudável** - tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais;

### 1.2.1. Pilares de Envelhecimento Ativo

Segundo a OMS (2002), o modelo de envelhecimento ativo é sustentado por pilares fundamentais, tais como: a saúde, a participação e a segurança (figura 2).

O primeiro pilar é o fator **saúde**, que é baseado em diagnósticos médicos, ou percebida pelo próprio, a qual se institui desde logo como um dos aspetos centrais do envelhecimento.

O segundo pilar é a **segurança**, que abrange um largo aspeto de questões macro que lançam um olhar crítico sobre o planeamento urbano e os lugares habitados, mas também atentam sobre os aspetos privados e o clima social de não-violência das comunidades.

Por último, está a **participação social** que é marcado pelas relações estabelecidas com distintos subsistemas institucionais.

Os pilares referidos evidenciam a dimensão e a complexidade do conceito variando conforme a sociedade em que os idosos estão inseridos.

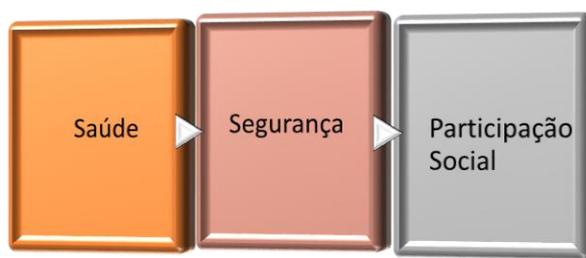


Figura 2 - Pilares do Envelhecimento Ativo  
Fonte: Elaboração própria

### 1.3. Qualidade de vida no idoso

Segundo a OMS (2002), o envelhecimento é um ciclo natural da vida, o que integra uma oportunidade para viver mais tempo com qualidade de vida, sem alguma doença física ou mental, pode ajudar a compensar os crescentes custos com pensões e reformas, assim como os custos com a assistência social e cuidados de saúde, e contribuir mais tempo para as receitas públicas. Os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade respeita as pessoas idosas e o processo de envelhecimento (figura 3).

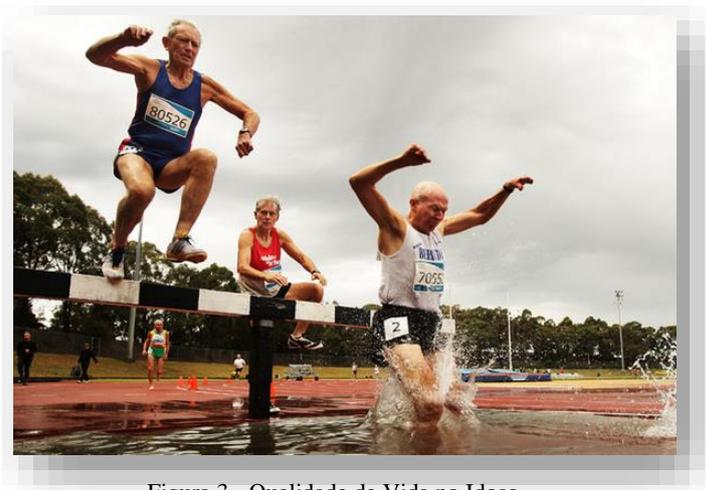


Figura 3 - Qualidade de Vida no Idoso

Fonte: <http://pausemag.sjmc.umn.edu/index-p=1767.html>

#### 1.4. Doenças mais comuns na terceira idade

Muitas das doenças são hereditárias ou geriátricas, pela sua prevalência merecem uma atenção especial, é importante definir estratégias de prevenção, realizar um diagnóstico precoce e minimizar os seus sintomas (figura 4).

A melhor forma de proporcionar uma qualidade de vida melhor aos idosos, é prevenir estas enfermidades, ter atenção aos sinais que vão surgindo e tratar adequadamente o mais precocemente possível.



Figura 4 - Doenças Próprias na Terceira Idade

Fonte: <http://terceiraidadenarede.blogspot.com/2010/11/doencas-na-terceira-idade-que-sao-as.html>

De seguida vou descrever algumas doenças mais comuns na terceira idade e as quais com que lidei no decorrer do estágio, tais como:



#### **1.4.1. Depressão**

A depressão é um dos distúrbios psiquiátricos mais comuns nos idosos e está frequentemente associada à tristeza. A morte de um familiar próximo, uma mudança de residência ou um internamento podem estar na origem de uma depressão.

#### **1.4.2. Osteoporose**

É uma doença que se caracteriza pela fragilidade dos ossos, é muito frequente em mulheres acima dos 65 anos. Como há uma degeneração do tecido ósseo, existe um risco maior de fratura, mais especificamente do colo do fêmur, dos punhos e da coluna vertebral.

A falta de atividade física, carência de vitamina D, cálcio e proteínas, o tabagismo e o álcool, são fatores que podem favorecer a osteoporose. As principais consequências desta doença são as fraturas, as dores e a perda de autonomia.

#### **1.4.3. Hipertensão Arterial**

A pressão arterial é a força que o sangue exerce sobre as artérias, geralmente, a pressão arterial aumenta com a idade e essa elevação pode ter sérias consequências nos rins, no coração e nos vasos sanguíneos.

#### **1.4.4. Alzheimer**

O Alzheimer é uma doença neuro degenerativa que provoca a destruição das células nervosas associadas à memória e às funções cognitivas. Esta doença vai alterando aos poucos as faculdades de compreensão do idoso. Começa com a dificuldade em memorizar fatos recentes, acabando por não reconhecer a própria família.

Ainda não existe cura, mas vários estudos e pesquisas vêm sendo realizados a fim de verificar suas principais causas. Existem alguns tratamentos para retardar a progressão da doença.

#### **1.4.5. Diabetes (Tipo 2)**

Com o avanço da idade, o diabetes tipo 2 é muito comum, principalmente relacionado à alimentação e ao estilo de vida.



O organismo não processa de forma adequada a glicose e ocasiona uma elevação das taxas de açúcar no sangue. Isso acarreta consequências graves, tais como, cegueira, insuficiência renal, derrames, ataques cardíacos e lesões nervosas.

Para evitar essas consequências, basta ter uma alimentação cuidada e praticar atividades físicas, pelo menos 3 vezes por semana.

#### **1.4.6. Perda Auditiva**

Estima-se que a perda de audição seja uma das doenças da terceira idade mais comuns. Com o avanço da idade existe uma degeneração dos cabelos minúsculos dentro do ouvido, que são responsáveis pelo processamento dos sons.

Ainda existe um certo preconceito em relação aos aparelhos auditivos, mas com o avanço da tecnologia, estão cada vez mais menos impercetíveis, passando completamente despercebidos.

#### **1.4.7. Instabilidade e Quedas**

As quedas são frequentes nos idosos, podem ter consequências graves, estas aumentam com a idade e são a principal causa de incapacidade por isso estas devem ser consideradas uma síndrome geriátrica de extrema relevância pelas consequências a curto e a longo prazo.

### **1.5. Respostas Sociais dirigidas a toda a população idosa**

Os idosos devem ser vistos como pessoas válidas apesar das suas limitações e/ou incapacidades. Dessas limitações surge a necessidade de criar respostas sociais, para que essas dificuldades sejam contornadas da melhor forma possível, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos.

Respostas sociais dirigidas para idosos são:

- **Serviço de Apoio Domiciliário** - consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos e famílias, que não estejam em condições de assegurar as suas necessidades básicas;
- **Centro de convívio** - atividades sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas para a participação ativa dos idosos;



- **Centro de dia** - presta um conjunto de serviços que ajudam a manutenção dos idosos no seu meio familiar;
- **Centro de noite** - acolhe durante a noite, idosos com autonomia mas que se encontram em situação de isolamento e, por isso, necessitam de acompanhamento noturno;
- **Acolhimento familiar para idosos** - consiste em integrar os idosos em famílias idóneas que, por ausência ou falta de condições não possam permanecer no seu domicílio;
- **Residência** - é constituída por um conjunto de apartamentos para que pessoas idosas ou outras, com autonomia total ou parcial, possam viver;
- **Lar de idosos** - destina-se ao alojamento coletivo de pessoas idosas ou outras em risco de perda de independência e/ou de autonomia.

Em Portugal, as principais respostas sociais para idosos são o serviço de apoio domiciliário, o centro de convívio, o centro de dia, o acolhimento familiar para pessoas idosas e o lar de idosos.

### 1.6. Atividades para terceira idade

Por vezes, em lares e centros de dia, é difícil distrair os idosos, pois estes começam a perder algumas capacidades tanto físicas como psicológicas. Acabam assim, por criar rotinas monótonas que os prejudicam e começam a comunicar menos. Por isso, é importante nas instituições que trabalham com a população mais envelhecida, que consigam realizar diversas atividades e jogos para que estes fiquem distraídos ocupando assim a maior parte do seu tempo livre e para que os ajudem a nível da sua saúde física e mental. As atividades recreativas devem proporcionar novos ensinamentos e descobertas, valorizando assim as capacidades e competências tanto a nível físico como psicológico. Na figura 5 observa-se uma das atividades lúdicas aplicadas aos idosos.

Os jogos para os idosos e as atividades recreativas nas instituições, como por exemplo, os lares e os centros de dia, são vistas como formas muito positivas de manter o idoso ou a pessoa com mobilidade reduzida ativa e animada. No entanto, as atividades não deverão ser impostas, deverá existir um incentivo subtil para a participação e falar abertamente acerca dos jogos para que a pessoa idosa os queira experimentar.



Figura 5 - Atividades na terceira idade

Fonte: <https://g37.com.br/c/divinopolis/atividades-marcam-comemoracao-do-dia-do-idoso>

## 2. Gerontologia

### 2.1. Conceito de Gerontologia

A preocupação que se tem com o envelhecimento humano sempre foi um motivo de algumas inquietações, pois hoje em dia, cada vez mais há uma população mais idosa, o conceito de gerontologia foi divulgado pelo gerontólogo Fernandes (2015) na sua Monografia, afirmando que:

“A Gerontologia é o estudo científico do envelhecimento humano e tem a responsabilidade de ser o centro do qual emanam as suas ramificações a gerontologia social, gerontologia biomédica e a geriatria”.

A gerontologia como ciência que estuda o processo de envelhecimento do Homem, isto é, investiga as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas à ação do tempo no organismo humano, independentemente de qualquer fenómeno patológico (R. Fontaine, 2000; Z. Nicolas, 1981).

Esta temática trata de uma área que abrange diferentes perspetivas e é considerada multidisciplinar.

Divulgado por Élie Metchnikoff, em 1903, a gerontologia vem do grego *geron*, que significa “homem velho” e é frequentemente definida como o estudo científico do envelhecimento.



A velhice procura um envelhecimento saudável, a partir dos seguintes âmbitos:

- **Biológico** – trata de um processo de envelhecimento normal do organismo que analisa as mudanças físico-motoras normais e patológicas que surgem na última etapa do ciclo de vida;
- **Psicológico** – analisa todas as habilidades cognitivo-afetivas do adulto, aparecendo recentemente a designação de “psicologia do envelhecimento e/ou na velhice”.

## 2.2. Papel do Técnico Superior Profissional de Gerontologia

O Técnico Superior Profissional de Gerontologia, segundo o Decreto-Lei (anexo III) contribui para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional, proteção e assistência social bem como participar ou coordenar os serviços de gestão dos equipamentos de apoio a esta população. Tendo como objetivo principal, atuar, de forma autónoma ou sob orientação.<sup>1</sup>

### 2.2.1. O técnico de Gerontologia desempenha as seguintes atividades

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

---

<sup>1</sup> Do ponto 2.2. foi baseado no Decreto-Lei n°43/2014 do Diário da República, 2ª série – n°13 – 20 de janeiro de 2016, segundo o Diretor-Geral do Ensino Superior, Professor Doutor João Queiroz



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

### 2.2.2. Competências

- 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 prática 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 social nos estilos de vida, quanto à sua influência na saúde da pessoa idosa;
- Conhecimentos especializados de saberes de cariz científico, técnico, pedagógico e ético, essenciais na intervenção bio, psico e sociopedagógica com e para a pessoa idosa;
- Conhecimentos fundamentais das formas de comunicar informação, ideias e problemas a especialistas e à pessoa idosa, família, comunidade, organizações e instituições com quem desenvolvem a intervenção.



### 2.2.3. Aptidões

- Identificar, seleccionar e analisar indicadores estatísticos da realidade demográfica do envelhecimento à escala regional e nacional;
- Propor a reorganização de espaços, criar um sistema administrativo e fazer planeamento de acordo com os recursos físicos e humanos existentes;
- Adequar os recursos humanos e materiais às necessidades do grupo com o qual está a trabalhar;
- Aplicar técnicas diferenciadas de comunicação;
- Promover o envelhecimento ativo da população idosa;
- Colaborar com equipas multidisciplinares na promoção da saúde;
- Seleccionar 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.

### 2.2.4. Atitudes

- Demonstrar capacidade de aprendizagem contínua;
- Demonstrar capacidades de comunicação e de estabelecer relações com os clientes, fornecedores e outros prestadores de serviços;
- 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.



## **CAPÍTULO II**

### **Enquadramento e Caracterização da Instituição**

**Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento –**

**C.F.A.D.**



Neste capítulo será feita uma abordagem da localização da Cidade da Guarda, do contexto geográfico, da Instituição acolhedora, vendo quais as suas valências, a missão, objetivos e vários aspetos relacionados com o seu funcionamento, caracterizando de forma sucinta o local de estágio.

## 1. Enquadramento da Instituição

Tendo todo este percurso académico sido realizado no Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e o estágio decorrido numa instituição da mesma cidade, sinto a necessidade de salientar alguns aspetos sobre a mesma: A Guarda, a cidade mais alta de Portugal (figura 6).



Figura 6 - Brasão da cidade da Guarda  
Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Neste sentido, realizo uma contextualização a nível geográfico e histórico, apresentada nos pontos seguintes.

### 1.1. Contexto geográfico e histórico

Situada nas encostas da Serra da Estrela, a Guarda é considerada a cidade mais alta de Portugal, impondo-se a uma altitude de 1056m, é a mais alta de Portugal, a atual Freguesia da Guarda tem uma área territorial de 40Km<sup>2</sup> e uma população com cerca de 26 mil habitantes. É considerada o “Escudo da Estrela”, segundo a informação facultada pela página do Município da Guarda (2014).

No ponto mais alto da cidade ergue-se a Torre de Menagem, símbolo máximo de toda a estrutura defensiva e sinal da coragem destas gentes que ao longo dos séculos defenderam a fronteira lusa. A Sé Catedral, verdadeiro ícone da Cidade, tem qualidades construtivas e estéticas que a impõem como um dos monumentos maiores de toda a história da arquitetura portuguesa, segundo a informação da página do Município da Guarda (2014). Guarda é ainda denominada da «cidade dos 5 F's», visto ser adjetivada como Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

A explicação mais conhecida e consensual do significado do apelido de «cidade dos 5 F's», é muito simples:



- **Forte**, devido à dureza do granito, que caracteriza a sua singular paisagem, e ao grandioso sistema defensivo que outrora se ergueu, tal como a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- **Farta** devido à riqueza do vale do Mondego, de vales férteis e cursos de água que garantem a sustentabilidade de quem a habita e pela variada e riquíssima gastronomia.
- **Fria** devido à proximidade à Serra da Estrela e o facto de estar situada a uma grande altitude, dado o clima de montanha que lhe concede a beleza e o brilho inigualável da brancura da neve, que a transforma e pinta de branco.
- **Fiel** porque Álvaro Gil Cabral – Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e o trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D.João I) como Rei; sucede da História e das características genuínas das suas gentes beirãs, integras, honestas e hospitaleiras.
- **Formosa** por tudo aquilo que possui: monumentos, praças, ruas e vielas, solares, jardins, parques, paisagem.

## 2. Caracterização da Instituição – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

O presente estágio curricular decorreu na instituição Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento (CFAD) nas valências de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Esta instituição localiza-se na Rua Soeiro Viegas nº2 na cidade da Guarda (como mostra a figura 7), foi reconhecida como tal a 27 de maio de 1991 e tem como principal objetivo a formação integral do ser humano pelo desenvolvimento, promoção de saúde e ação social, designadamente o apoio à família e a grupos desfavorecidos, a qualificação e

ensino profissional, a defesa do ambiente e a comunicação multimédia, tendo como público-alvo as crianças, os idosos, e o resto da comunidade.

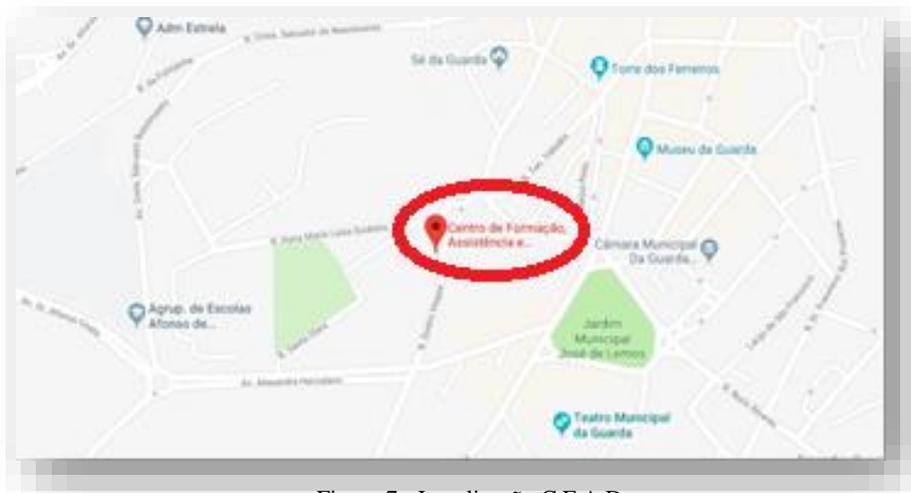


Figura 7 - Localização C.F.A.D.

Fonte: <https://www.google.pt/maps/place/Centro+de+Forma%C3%A7%C3%A3o,+Assist%C3%A2ncia+e+Desenvolvimento+da+Guarda/@40.5364569,-7.272974,16.83z/data=!4m5!3m4!1s0xd3ce52dde4da501:0x67742c17ec154ef1!8m2!3d40.5365323!4d-7.2703537>

Sendo um Centro de Dia com diversas valências, define-se como uma instituição “ativa, dinâmica e sistémica” com o intuito de dar resposta a alguns dos problemas sociais existentes nesta sociedade que se apresenta em constante mudança. Neste sentido, devido ao aumento das problemáticas que surgem no seguimento desta sociedade em constante desenvolvimento, visa abranger cada vez mais a população, dando respostas às problemáticas emergentes no concelho da Guarda.

## 2.1. Visão e Missão da Instituição

A instituição aos olhos da comunidade tem como visão as características como a qualidade e rigor.

Deste modo, define que a sua missão se centra no

*Apoio à família e a grupos desfavorecidos da comunidade através de atividades de formação escolar e profissional e do desenvolvimento de respostas sociais dirigidas a crianças/jovens, população adulta e*



*idosos.* (CFAD - Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento, s.d.).<sup>2</sup>

## 2.2. Objetivos da Instituição

Para uma boa gestão da Instituição e para que esta consiga dar resposta às necessidades dos utentes é importante a definição dos objetivos gerais e específicos. Deste modo, define como objetivo geral

*(...) a formação integral do ser humano pelo desenvolvimento e segurança social.* (CFAD - Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento, s.d.).

Para facilitar a concretização e o cumprimento do objetivo anteriormente referido, define ainda outros objetivos específicos, entre os quais:

- Implementar formas de apoio à comunidade;
- Criar e manter respostas sociais de apoio à infância, à juventude e aos adultos, incluindo pessoas portadoras de deficiência;
- Criar e manter respostas de apoio à terceira idade, designadamente, centros de dia, centros de noite, lares e apoio domiciliário;
- Fomentar a defesa e promoção dos direitos humanos e a igualdade de direitos entre homens e mulheres;
- Promover a certificação escolar e cursos de formação profissional e especialização;
- Organizar atividades de ordem cultural e recreativa;
- Implementar a comunicação social.

---

<sup>2</sup> Do ponto 2.1. ao 4.6. foi informação fornecida pela instituição e site da mesma.



### 3. Respostas Sociais

O CFAD tem diversas Respostas Sociais, no qual vou aprofundar as valências em que fui inserida, sendo elas o Centro de Dia e o SAD. As Respostas Sociais são:

- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD);
- Estrutura Residencial para pessoas idosas – Lar Santa Clara;
- Centro de atividades de tempos livres «O Recreio» (C.A.T.L.);
- Ludoteca «Branca de Neve»;
- Apoio Terapêutico às Crianças/Jovens com Necessidades Educativas Especiais;
- Formação profissional (Centro Qualifica – certificação escolar ensino básico e secundário).

#### 3.1. Centro de Dia

A valência em que estive inserida Centro de Dia, esta resposta social iniciou a sua atividade em agosto de 1998, através da candidatura ao programa PAII (Programa de Apoio Integrado a Idosos). É uma resposta social contribuiu para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais proporcionando, durante o dia, a resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e socioculturais às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar. Tem como principais objetivos, melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, potencializar e promover a convivência, a participação e integração dos indivíduos na vida social.

O Centro de Dia tem alguns serviços disponíveis para os utentes, tais como: apoio social e burocrático, alimentação, higiene pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupas, cuidados de saúde a nível de enfermagem, acompanhamento ao exterior e médico, convívio, passeios e visitas guiadas.

Existem diversas atividades de animação que têm como finalidade criar um conjunto de atividades que vá de encontro às necessidades, interesses e capacidades do idoso



proporcionando-lhes ocupação dos tempos livres de uma forma lúdica e dinâmica através de momentos de convívio/confraternização e alegria.

Esta resposta social tem formulado um plano de atividades anuais que pretende combater o isolamento social, incentivar hábitos saudáveis de vida fomentando as relações interpessoais e familiares. Assim, valoriza-se as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. Estão atualmente 30 utentes a usufruir desta resposta social.

### 3.1.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos são um apoio fundamental para o sucesso do funcionamento do Centro de Dia. Para a realização de um ótimo trabalho é necessário existir uma equipa de intervenção de excelência para dar o melhor possível aos seus utentes.

Quadro 1 - Quadro de Pessoal (Centro de Dia)

<b>Categoria</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Função</b>	<b>Vínculo</b>
<b>Psicóloga</b>	1	Diretora Técnica	Contrato S/Termo
<b>Técnico Oficial de Contas</b>	1	Pessoal Técnico	Contrato S/Termo
<b>Animadora Socio Cultural</b>	1	Pessoal Técnico	Contrato S/Termo
<b>Fisioterapia</b>	1	Pessoal Técnico	Prestação de Serviços
<b>Administrativa</b>	1	Pessoal Administrativo	Contrato S/Termo
<b>Rececionista</b>	1	Telefonista	Contrato S/Termo
<b>Ajudante de Ação Direta</b>	1	Trabalhadores de Apoio	Contrato S/Termo
<b>Cozinheira</b>	2	Trabalhadores Hotelaria	Contrato S/Termo
<b>Ajudante de Cozinha</b>	2	Trabalhadores Hotelaria	Contrato S/Termo
<b>Auxiliar de Serviços Gerais</b>	1	Pessoal Auxiliar	Contrato S/Termo
<b>Motorista</b>	1	Pessoal de Transportes	Contrato S/Termo

Fonte: Fornecido pela Instituição



### **3.1.2. Plano de Atividades de Animação**

No Plano de Atividades 2018 (anexo II) estão indicadas as atividades para o decorrer do ano, na área sénior, tendo como propósito que cada atividade, tenha uma estratégia de intervenção para que se consiga o envolvimento do maior número de participantes, procurando sempre ir ao encontro das necessidades e interesses de cada utente. Com a execução destas atividades pretende-se, de forma geral, combater o isolamento social, incentivar hábitos saudáveis de vida, fomentar relações interpessoais e familiares gratificantes, conhecer outras organizações sociais e culturais, contribuindo assim, para a dignificação da pessoa idosa e para um processo de envelhecimento ativo. Considera-se de extrema importância a ocupação adequada do tempo livre, valorizando as capacidades, competências, saberes, valores, princípios, modos de vida, cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

#### **3.1.2.1. Atividades físicas e motoras**

As atividades têm como finalidade criar um conjunto que vá de encontro às necessidades, interesses e capacidades dos idosos proporcionando-lhes ocupação dos tempos livres de uma forma lúdica e dinâmica através de momentos de convívio e alegria.

##### **3.1.2.1.1. Atividades de Estimulação Cognitiva**

Nesta atividade pretende-se ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva a sua auto estima e o desenvolvimento pessoal. As metodologias/técnicas usadas são: dominó; exercícios de atenção, adivinhas e provérbios; dinâmicas de grupo associadas ao software “SiosLife”.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Sioslife é um sistema interativo totalmente desenhado a pensar nas necessidades do dia-a-dia das instituições e principalmente dos seus utentes.



### **3.1.2.1.2. Atividades de Expressão Plástica**

Estas atividades têm como objetivo a participação do idoso, de forma dinâmica, assumindo os seus saberes, opiniões e valores perante os outros. Pretende-se explorar no idoso as suas capacidades de expressão e originalidade de forma pessoal e criativa, trabalhando sobretudo motricidade fina. Tem também como objetivo desenvolver a perceção, a sensibilidade, as aptidões técnicas e manuais, visto na expressão plástica, não existir o desenho ou a pintura de forma certa ou errada. As Metodologias/Técnicas a usar poderão ser: pinturas livres, recortes e colagens; tricot e croché; trabalhos manuais alusivos a determinadas temáticas, tais como: Carnaval, Páscoa, Dia da Mulher, São João, Dia da Mãe, Natal, Dia do Idoso, entre outros.

### **3.1.2.1.3. Aniversários**

Assinala-se a data de nascimento de todos os utentes, no respetivo dia, conforme a vontade de cada idoso. No entanto, é no final do mês que se realiza a festa dos aniversariantes, com a oferta de um bolo por parte da instituição. No final de cada mês terá lugar o “bolo dos aniversariantes do mês”. A nível do Apoio Domiciliário, é enviado na data de cada aniversário um cartão de “Feliz Aniversário” personalizado com o nome do idoso. Pretende-se que este dia seja um espaço onde a festa em honra, se celebrará num ambiente de grande alegria e afeto.

### **3.1.2.1.4. Classes de Movimento**

As classes de movimento têm como objetivo manter e melhorar as capacidades físicas e intelectuais dos idosos, prevenindo possíveis atrofias e lesões, como também reabilitar lesões já existentes com dinamização a cargo de uma profissional com competências para tal (Fisioterapeuta).



### 3.2. Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD)

Iniciou a sua atividade em 1996, resultando da mesma candidatura que o Centro de Dia, tendo aumentado significativamente a sua prestação. O SAD é uma resposta social que consiste em servir refeições no domicílio, em prestar cuidados individualizados ou personalizados no domicílio de cada utente, podendo ser de caráter doméstico, psicológico, reabilitador, social, pessoal a indivíduos e famílias quando, por motivos de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas ou atividades diárias, tais como deslocações ao exterior e dinamização de atividade de animação/lazer. Tem como objetivos gerais a melhoria da qualidade de vida e a autonomia pessoal dos indivíduos e famílias, garantir as condições pessoais e sociais necessárias para a convivência, apoiar na participação e integração dos indivíduos na vida social. A realização deste serviço pode ser desde o âmbito assistencial, preventivo, reabilitador e educativo, segundo as necessidades do utilizador, podendo este ter apoio social, burocrático, de caráter alimentar, higiene pessoal e habitacional, tratamento de roupas, cuidados a nível de saúde de enfermagem, acompanhamento, convívio, fisioterapia e terapia da fala. Estão atualmente 54 utentes a usufruir desta resposta social nesta instituição.

#### 3.2.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos são um apoio fundamental para um bom funcionamento do SAD. Para a realização de um trabalho produtivo é necessário existir uma equipa de intervenção competente para dar o melhor possível aos seus utentes.

Quadro 2 - Quadro de Pessoal (S.A.D.)

<b>Categoria</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Função</b>	<b>Vínculo</b>
<b>Assistente Social</b>	1	Diretora Técnica	Contrato Termo Incerto.
<b>Técnico Oficial de Contas</b>	1	Pessoal Técnico	Contrato S/Termo
<b>Administrativa</b>	1	Pessoal Administrativo	Contrato S/Termo
<b>Rececionista</b>	1	Telefonista	Contrato S/Termo



<b>Ajudante de Ação Direta</b>	5	Trabalhadores de Apoio	Contrato S/Termo
<b>Cozinheira</b>	2	Trabalhadores de Hotelaria	Contrato S/Termo
<b>Ajudante de Cozinha</b>	2	Trabalhadores de Hotelaria	Contrato S/Termo
<b>Motorista</b>	1	Pessoal de Transportes	Contrato S/Termo
<b>Auxiliar de Serv. Gerais</b>	2	Pessoal Auxiliar	Contrato S/Termo

Fonte: Fornecido pela Instituição

### **3.3. Estrutura Residencial para pessoas idosas – Lar Santa Clara**

O Lar Santa Clara é uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, destinada a idosos a partir dos 65 anos cuja situação/problema não lhes permita permanecer no seu meio habitual.

Os objetivos gerais do lar são a promoção de serviços permanentes e adequados à satisfação das necessidades dos residentes tendo em consideração a problemática biopsicossocial das pessoas idosas, contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento e potenciar a integração social.

### **3.4. Centro de Atividades de Tempos Livres «O Recreio» (CATL)**

O CATL destina-se a crianças dos 6 aos 12 anos que frequentem a Escola Primária e Secundária e pretende proporcionar a realização pessoal da criança através de atividades lúdicas e livres, para fomentar a capacidade de criação cultural, estabelecendo uma ligação entre família, escola e comunidade.

### **3.5. Ludoteca «Branca de Neve»**

A Ludoteca está destinada a pessoas dos 6 aos 30 anos abrangendo também a Cooperativa De Educação E Reabilitação De Cidadãos Inadaptados – Guarda (C.E.R.C.IG.), crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, a jovens do Ensino Secundário, do ensino Público e Privado e CATL's.



Tem como principal objetivo favorecer o desenvolvimento da personalidade da criança despertando a criatividade, a imaginação e a fantasia e ser um local de encontro, de animação sociocultural, de documentação e de reflexão.

A Ludoteca é um espaço de informação/formação/investigação/observação/ação e estágios para os alunos que frequentam os Cursos Superiores de Educadores de Infância e Animadores Socioculturais de Escolas Superiores de Educação.

### **3.6. Apoio Terapêutico às Crianças/Jovens com Necessidades Educativas Especiais**

Esta valência é dirigida a crianças, jovens e respetivas famílias, tendo acesso ao apoio psicológico, fisioterapia, terapia da fala e apoio social, que é realizado pela Assistente Social. Tendo como objetivos gerais a avaliação, o diagnóstico e o encaminhamento de crianças problemáticas, procedendo à estimulação precoce da criança, com vista a maximizar as suas capacidades e sempre que necessário apoiar sob o ponto de vista social e psicológico, as famílias das crianças.

### **3.7. Formação profissional (Centro Qualifica – certificação escolar ensino básico e secundário)**

Com o levantamento das necessidades do concelho da instituição preocupou-se em criar uma oferta formativa que contribua para o aumento das qualificações académicas e profissionais da população ativa, contribuindo para a redução do défice de qualificações da população local, potenciando as suas condições de empregabilidade.

Tem como objetivos informar sobre os percursos disponíveis para completar um nível de educação/formação, orientar na construção de um projeto individual de educação e de qualificação e/ou de inserção profissional e social. Por fim encaminhar para as ofertas de educação/formação que conduzam a uma qualificação escolar e/ou profissional.



## **4. Programas e projetos**

- Rede local de intervenção social (RLIS) – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social;
- Gabinete de inserção profissional – GIP;
- Núcleo de Atendimento às vítimas de violência doméstica – Distrito da Guarda;
- Programa de emergência alimentar – Cantina Social.

### **4.1. Rede Local de Intervenção Social (RLIS)**

A RLIS ocorreu no ano de 2014 e assenta numa lógica de intervenção articulada e integrada de identidades com a responsabilidade no desenvolvimento da ação social que visa potenciar diversos organismos e entidades envolvidas na prossecução do interesse público e promover a implementação de novos mecanismos de atuação e diferentes estratégias de ação em resposta às necessidades sociais. É um serviço de proximidade com vista a informar, aconselhar, acompanhar e encaminhar indivíduos/ famílias em situação de vulnerabilidade, pobreza e exclusão social.

### **4.2. Gabinete de Inserção Profissional (GIP)**

No GIP existem várias atividades, tais como: ações de apoio na procura ativa de emprego, captação e divulgação de ofertas de emprego e apoio à colocação, divulgação de medidas de apoio ao emprego, formação profissional e empreendedorismo e apoio ao encaminhamento de candidatos, encaminhamento para ações promotoras do desenvolvimento de empregabilidade e criação do próprio emprego. Tem como objetivo geral, estruturas de apoio ao emprego com objetivo de apoiar jovens e adultos desempregados na definição e concretização do seu percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho.

### **4.3. Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica**

O Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica tem como público-alvo as pessoas vítimas de violência doméstica: mulheres, homens, crianças/jovens e idosos. Tem como



parceiros a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, o Centro Distrital de Segurança Social da Guarda, a Guarda Nacional Republicana, a Polícia de Segurança Pública, o C.F.A.D., a Unidade Local de Saúde da Guarda e a Cáritas Diocesana da Guarda. Visa o atendimento e acompanhamento das vítimas de violência doméstica, assegurando a confidencialidade e o encaminhamento. Tem como objetivos específicos, a disponibilização de informações às vítimas, a realização de diagnósticos das situações concretas, bem como assegurar as condições essenciais, face ao perigo que poderão estar sujeitas, acompanhar as vítimas de violência e, perante um caso concreto, criar condições para inclusão e qualificação e garantir às vítimas um atendimento personalizado e posterior acompanhamento e encaminhamento adequado às suas necessidades.

#### **4.4. Programa de Emergência Alimentar “Cantina Social”**

Assenta no auxílio a agregados familiares que, em determinada altura, estão a passar por carências alimentares devido, sobretudo, a dificuldades económicas. Tem como objetivo combater a pobreza, minimizar as carências alimentares e as patologias associadas às mesmas. A prestação deste serviço proporciona o fornecimento diário de uma refeição completa para consumo no domicílio. A instituição tem a capacidade de servir 65 refeições diárias.

#### **4.5. Projeto “Agir para Prevenir”**

Este projeto teve início no ano de 2014, financiado pelo SIDCAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências – pretende intervir junto da população, identificando várias famílias problemáticas que podem potenciar o aparecimento de comportamentos de dependência nos seus descendentes. Este projeto tem como objetivo desenvolver e reforçar competências parentais que permitam a criação de vínculos saudáveis, promover o bem-estar das famílias numa perspetiva integrada, contemplando a dimensão social, física e psicológica, promover competências de relacionamento interpessoais entre jovens, trabalhando experiências de sucesso realistas, bem como informar e sensibilizar para os riscos do consumo de drogas lícitas e ilícitas,

desenvolver a autoestima e autoconfiança, desenvolver o espírito crítico, prevenir problemas de abuso de substâncias.

## 5. Instalações

As instalações da resposta social Centro de Dia estão sediadas na cidade da Guarda, sendo compostas por:

- 1 Sala de convívio 1 (sala onde se realizam as atividades);
- 1 Sala de convívio 2 (sala onde estão mais sossegados);
- 1 Sala de Reflexão
- 1 Sala de Celebração Religiosa
- 1 Refeitório;
- 1 Cozinha;
- 1 WC (senhoras);
- 1 WC (senhores)
- 1 WC (deficientes);



Figura 8 - Sala de convívio (1)  
Fonte: Elaboração própria



Figura 9 - Sala de convívio (2)  
Fonte: Elaboração própria



Figura 10 - Sala de Reflexão  
Fonte: Elaboração própria



Figura 11 – Refeitório  
Fonte: Elaboração própria



Figura 12 - WC (deficientes)  
Fonte: Elaboração própria



Figura 13 - WC (senhores)  
Fonte: Elaboração própria



Figura 14 - WC (senhoras)  
Fonte: Elaboração própria

## **CAPÍTULO III**

**Público-Alvo, Atividades Desenvolvidas no Estágio**



Neste capítulo serão apresentadas todas as atividades realizadas ao longo do período de estágio, descrevendo cada uma, com os seus objetivos, conteúdos, recursos, observações e registo fotográfico. Será também apresentado o público-alvo com o qual trabalhei.

## **1. Estágio Curricular**

Este último capítulo faz referência aos quatro meses de estágio que decorreram desde o dia 26 de fevereiro até ao dia 28 de junho de 2018. O estágio de âmbito curricular surgiu na sequência da conclusão do CTESP de Gerontologia. A escolha do meu estágio foi devido a instituição me ser aconselhada e por ser perto da minha área de residência.

A maioria das atividades realizadas e postas em prática no decorrer dos quatro meses foram com a interajuda das estagiárias, pois só assim tornaram o trabalho mais fácil com os idosos.

Ao longo dos dois anos de curso foram fornecidos conhecimentos teórico-práticos importantes para a realização deste estágio. Contudo as atividades práticas foram as que mais me facilitaram o trabalho e a integração com os idosos. Todavia as aprendizagens teóricas que adquiri não foram menos importantes, pois deram-me bases para realizar o estágio com sucesso, pois passar da teoria para a prática é muito mais complicado do que parece, nem sempre se consegue executar a tarefa com sucesso.

### **1.1. Objetivos**

Para uma melhor intervenção do técnico superior de gerontologia é fundamental conhecer o público com quem se vai trabalhar, ou seja, conhecer as suas necessidades e capacidades para poder atuar no que eles necessitam e assim definir objetivos, para isso realizei uma conversa informal com todos os utentes para avançar com as atividades propostas por mim, colegas, animadora sociocultural e instituição, contudo muitas das atividades foram realizadas consoante as vontades dos idosos.

## 1.2. Caraterização do Público-Alvo

O gráfico 1 mostra a caraterização do público-alvo no Centro de Dia, dividido entre o género feminino e o género masculino. Trabalhei, no decorrer do estágio, com 27 utentes, sendo 16 do género feminino e 11 do género masculino.

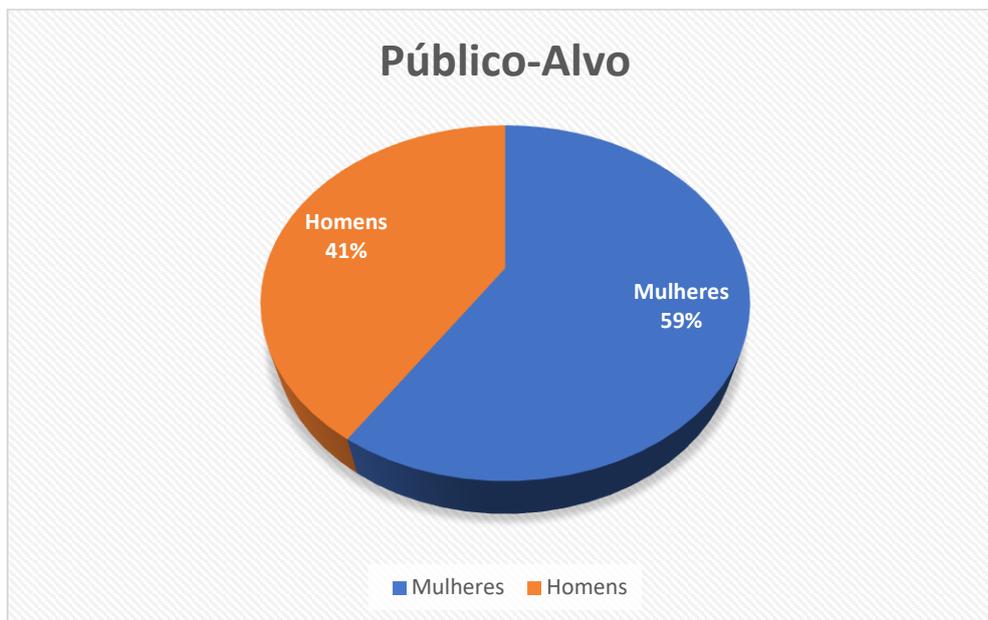


Gráfico 1 - Público-Alvo  
Fonte: Fonte própria

Podemos verificar que no género feminino temos uma percentagem de 59%, em relação ao género masculino que é uma percentagem com o valor de 41%, a diferença não é muito significativa.

## 1.3. Grau de Dependência

No gráfico 2 verificamos o grau de dependência dos idosos, no qual foram classificados em dois graus, semiautónomos (necessitam de auxílio, em termos físicos ou mentais) e autónomos (idosos que fazem o seu quotidiano sem auxílio).

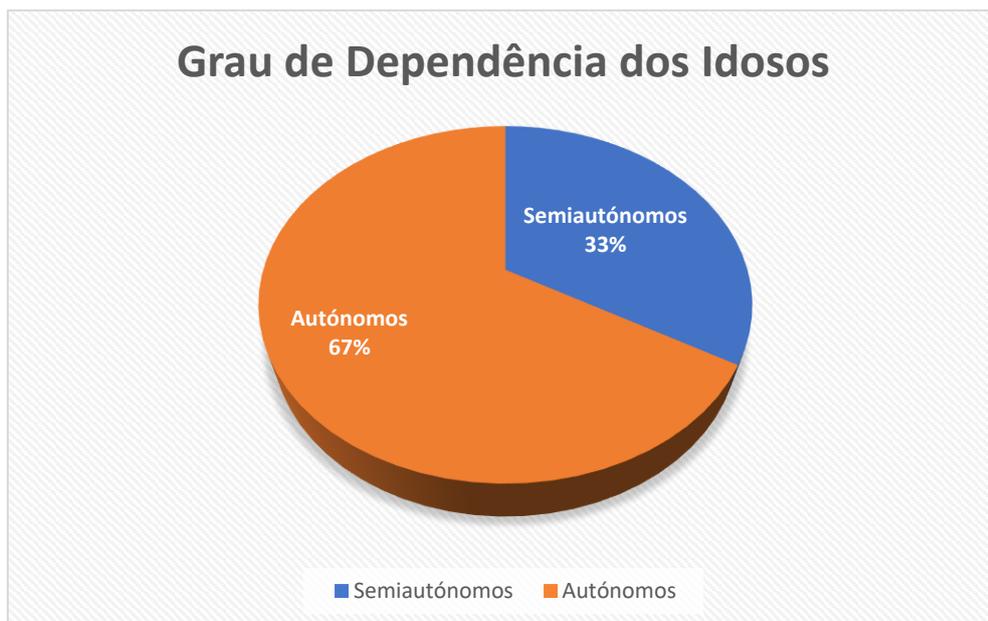


Gráfico 2 - Grau de Dependência dos Idosos  
Fonte: Fonte própria

Após a observação do gráfico podemos concluir que o grau dos autónomos é superior ao grau de semiautónomos, o que corresponde a 67% de idosos autónomos no Centro de Dia. Para a conclusão destes dados foi elaborado um questionário.

#### 1.4. Patologias dos Utentes

Nos gráficos 3 e 4, verificamos as patologias dos utentes do Centro de Dia.

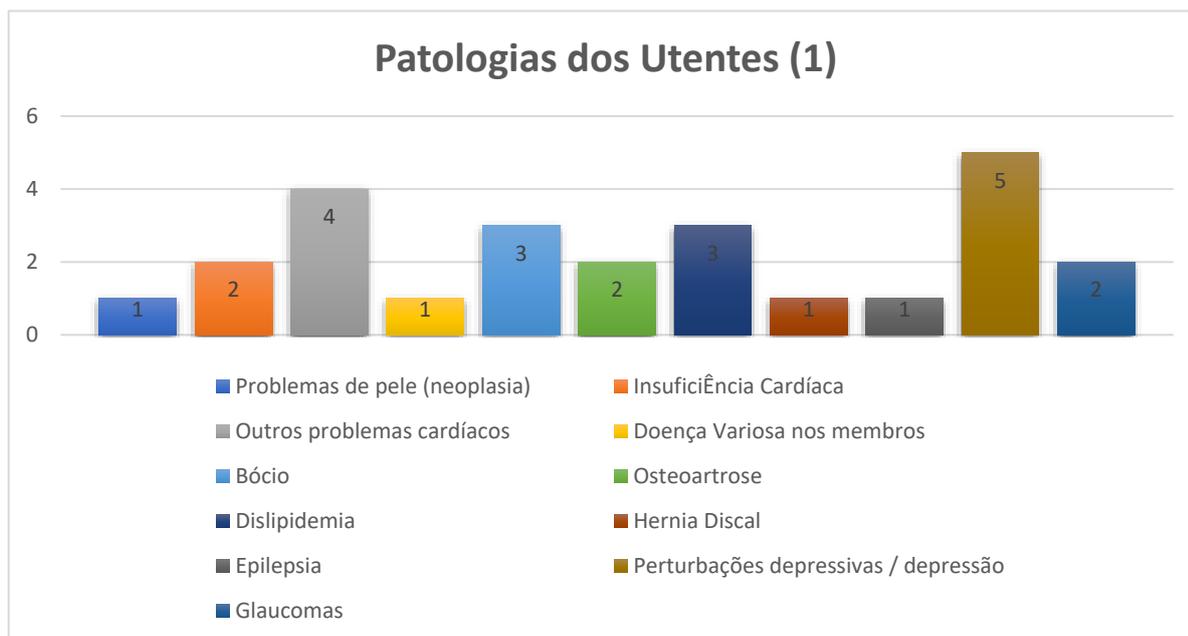


Gráfico 3 - Patologias dos Utentes (1)

Fonte: Fonte própria

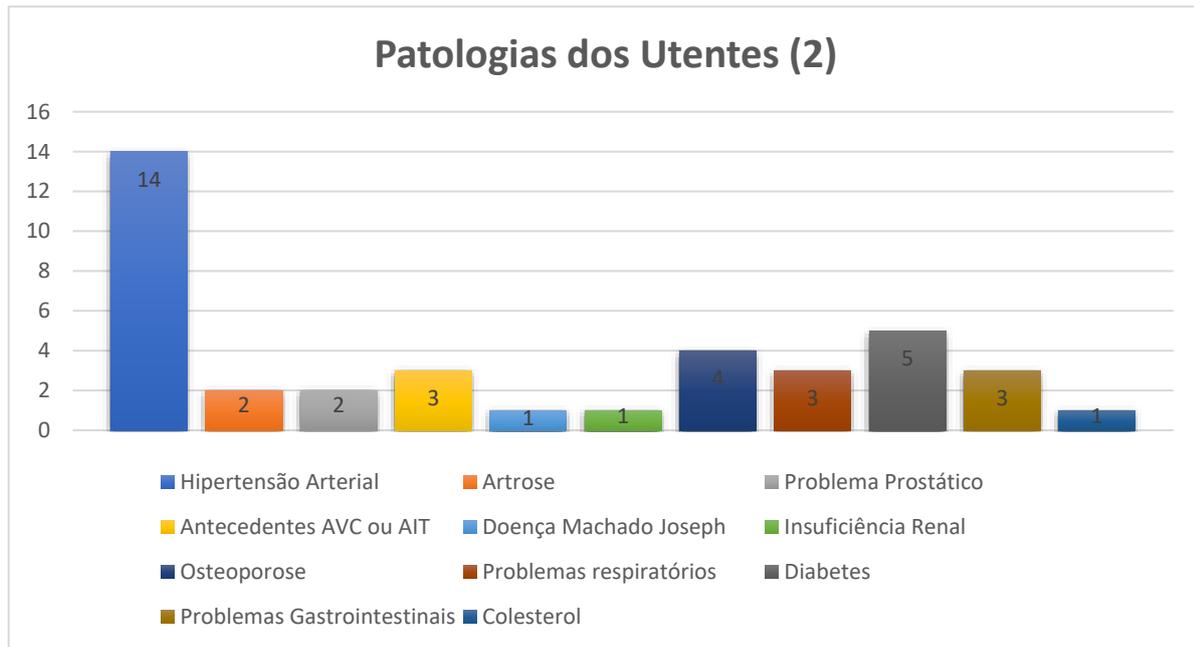


Gráfico 4 - Patologias dos Utentes (2)  
Fonte: Fonte própria

Após a observação dos gráficos podemos concluir que a patologia que se destaca mais é a Hipertensão Arterial com 14 idosos, de seguida com 5 idosos temos as patologias da Diabetes e Perturbações depressivas/depressão.

### 1.5. Idades dos utentes

O gráfico abaixo, (gráfico 5) é referente às idades dos idosos.

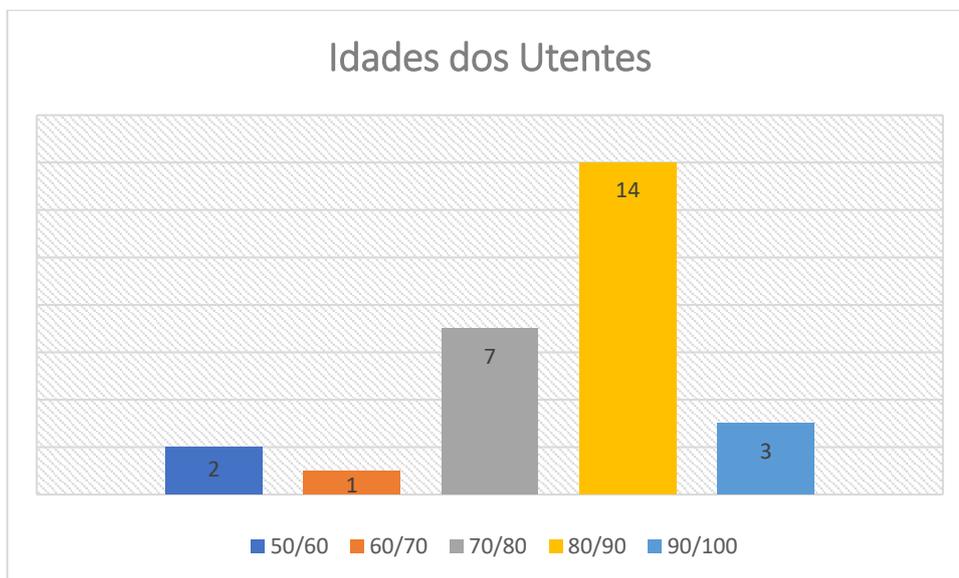


Gráfico 5 - Idades dos Utentes  
Fonte: Fonte própria

Podemos observar que nesta resposta social a maioria dos idosos tem idades entre os 80 a 90 anos, o que corresponde a cerca de 50% dos utentes desta resposta social.

## 2. Atividades Desenvolvidas ao longo do estágio

Irei apresentar algumas das atividades que foram desenvolvidas ao longo do estágio na área da animação de sociocultural, com o apoio das duas estagiárias, sendo que se encontram subdivididas em vários tipos de animação, será visível em algumas figuras a cara dos utentes, na qual se encontra a declaração de fotografias no anexo IV.

## 2.1. Animação Físico-motora

### 2.1.1. Jogo da Teia

#### Objetivos:

- Esta atividade teve como objetivo a apresentação da estagiária perante os utentes e animadora sociocultural;
- Estimulação dos membros superiores;

**Conteúdo:** A figura 15, demonstra que a atividade consistiu em estarmos em roda sentados e aleatoriamente todos se iam apresentando com a ajuda do novelo que ia passar por todos, para cada um se apresentar e cada utente ia agarrar no fio e apresentar-se, não o podia largar até todos falarem, no final ia formar uma teia.

**Recursos:** Foi necessário um novelo de lã e cadeiras.

**Observações:** Pude observar que como primeiro contato os utentes tinham sempre algo novo a dizer, contar histórias de vida, foi uma atividade que eles gostaram.



Figura 15 - Jogo da Teia  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.2. Bailarico

#### Objetivos:

- Estimular o sentido de audição;
- Estimulação dos membros inferiores;
- Estabelecer convívio entre todos;
- Partilha de conhecimentos a nível musical;
- Diversão;
- Melhorar o bem-estar físico e psicológico;
- Promover as relações interpessoais.

**Conteúdo:** Tal como mostra a figura 16, o baile consistiu em colocarmos uma música, os idosos mais autónomos e com mais energia deram um pezinho de dança e os semiautónomos iam cantando para recordem as músicas dos seus tempos.

#### Recursos:

- Rádio;
- Cd com música.

**Observações:** Avalio esta atividade como bem-sucedida, devido a ver os idosos tomarem iniciativa para dançar, a quererem cada vez mais esta atividade porque os faz recordar os velhos tempos, de quando ainda eram mais novos.



Figura 16 – Bailarico  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.3. Equilíbrio da bola

#### Objetivos:

- Estimulação e coordenação dos membros inferiores e superiores;
- Estabelecer convívio entre eles.

**Conteúdo:** Esta atividade foi para gerir a capacidade física nos membros superiores dos utentes, tal como mostra a figura 17, era adaptada a cada idoso, os idosos autónomos tinham que tentar manter a bola em cima da raquete e caminhar na direção de outro e os idosos que tinham mais dificuldades na parte física só tinham que tentar manter a bola em cima da raquete.

#### Recursos:

- Raquetes;
- Bolas ping-pong.

**Observações:** Os idosos aderiram bem a esta atividade, pois era algo novo para eles e eles gostam de experiências novas.



Figura 17 - Equilíbrio com bola  
Fonte: Elaboração própria

#### 2.1.4. Enrola o cordel

##### **Objetivos:**

- Estimulação dos membros superiores;
- Estimulação da coordenação motora;
- Estimulação da motricidade fina.

**Conteúdo:** Nesta atividade, os idosos tinham uma mini competição entre eles, como mostra a figura 18, no qual tinham que com as duas mãos enrolar o cordel. Ao início só era um utente a executar a atividade para demonstrar ao grupo como tinha que ser feito e depois passou para uma mini competição em grupo de 3 idosos.

##### **Recursos:**

- Garrafa com água;
- Cordel.

**Observações:** No decorrer da atividade apercebi-me de certas dificuldades que os utentes tinham ao enrolar o cordel, pois requer grande concentração e coordenação dos membros superiores. Contudo houve uma grande entreajuda entre eles para conseguirem terminar o exercício o mais rápido possível, existindo uma disputa saudável entre todos.



Figura 18 - Enrola o cordel  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.5. Tomba o alvo com moeda

#### Objetivos:

- Estimulação dos membros inferiores e superiores;
- Estimulação da concentração.

**Conteúdo:** A figura 19 demonstra que a atividade consistia em tombar o rolo de papel com uma moeda, o ponto de referência do lançamento estava a cerca de 2 metros, no qual o objetivo era derrubar o rolo.

#### Recursos:

- Mesa;
- Moeda;
- Rolo de papel.

**Observações:** O que dificultou a realização deste exercício foi mesmo a concentração no alvo, por esse motivo falhavam mais vezes ao alvo, um principal motivo eram as diversas patologias que cada idoso tinha.



Figura 19 - Tomba o alvo com a moeda  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.6. Jogo com bola

#### Objetivos:

- Exercitar os membros superiores e inferiores;
- Estabelecer convívio entre eles;
- Estimular a concentração;
- Proporcionar momentos de diversão.

**Conteúdo:** Esta atividade consistiu em os idosos mandarem a bola para a pessoa que estivesse no meio. Como mostra a figura 20 o objetivo da atividade era para estimular os membros superiores, mandando a bola para mim e eu mandava aleatoriamente para outro utente. O segundo exercício, como mostra a figura 21, consistiu em um utente ter a bola nos pés e mandar para quem quisesse.

#### Recursos:

- Bola;
- Cadeiras.

**Observações:** Este exercício já estava implementado no plano de atividades do Centro de Dia, sendo mais fácil a realização do mesmo.



Figura 20 - Jogo com bola membros superiores  
Fonte: Elaboração própria



Figura 21 - Jogo com bola membros inferiores  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.7. Ginástica Matinal

#### Objetivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Diminuição de patologias como a depressão e ansiedade;
- Melhorar o bem-estar físico e psicológico;
- Diminuição de sedentarismo.

**Conteúdo:** Para a realização desta atividade formou-se primeiro uma roda com os utentes autónomos, como mostra a figura 22, de forma a que os que estivessem sentados também pudessem ver e ao mesmo tempo fazer os movimentos que conseguissem, consoante as suas possibilidades. De seguida uma das estagiárias fazia a coreografia adaptada aos idosos todos os dias de manhã, a atividade tinha a duração de 2 a 3 minutos.

#### Recursos:

- Rádio;
- Música.

**Observações:** Este tipo de exercícios deve ser realizado regularmente, pois promove um envelhecimento ativo e retarda as diversas patologias que o envelhecimento acarreta.



Figura 22 - Ginástica Matinal  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.8. Boccia

#### Objetivos:

- Estimulação da concentração;
- Proporcionar convívio com outras pessoas;
- Estimulação dos membros superiores;
- Estimulação da capacidade físico-motora.

**Conteúdo:** O boccia foi uma atividade que consistiu em primeiramente fazerem uma pequena caminhada até ao Instituto Português da Juventude, onde já estava à nossa espera uma pessoa que nos iria explicar em que consistia o jogo, como mostra a figura 23, o boccia consiste em formar duas equipas (equipa azul e equipa vermelha) e um jogador aleatoriamente vai ter a bola branca e vai tentar colocar numa marcação no chão esse jogador depois de mandar a bola branca vai mandar a outra bola e tem como objetivo tentar colocar a bola o mais próxima possível da bola branca, por exemplo quando a bola vermelha estiver mais próxima da bola branca, passa a vez para um jogador da equipa azul, até uma bola da equipa azul mais ficar perto da bola branca, se passar por toda a equipa da bola azul e não conseguirem ficar mais próxima da bola branca, a equipa vermelha de seguida irá tentar colocar o maior número de bolas perto da bola branca, para terem mais pontos, cada bola vale um ponto.

#### Recursos:

- Bolas de Boccia.

**Observações:** Foi uma atividade que pude observar em que os idosos estavam animados e divertidos, pois era uma modalidade nova que eles estavam a poder experienciar, pude perceber que o convívio com outras pessoas, até com pessoas mais jovens, aceitaram o desafio de experimentarem uma nova atividade sem pensar duas vezes, voltaram para o Centro de Dia mais animados, mais contentes.



Figura 23 – Boccia  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.9. Caminhada ao Jardim José de Lemos (Exposição 25 de abril)

#### Objetivos:

- Estimular a capacidade físico-motora;
- Estimular a capacidade cardiorrespiratória;
- Estabelecer convívio entre eles.

**Conteúdo:** Esta caminhada teve como propósito ver a exposição no parque, pois queriam ver exposto o trabalho que eles realizaram, como podemos observar na figura 24. Aproveitando que estávamos no parque e que este ainda tem alguma extensão, demos duas voltas completas para exercitar os membros.

**Observações:** Os utentes ficaram bastante orgulhosos por verem o seu trabalho a ser elogiado pelos visitantes e disfrutaram da caminhada ao máximo, pois quebrar rotinas e sair para o exterior é algo fundamental para os idosos.



Figura 24 - Caminhada ao Jardim  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.10. Jogo das setas

#### Objetivos:

- Estimulação dos membros;
- Estimulação da concentração;
- Proporcionar convívio entre o grupo.

**Conteúdo:** A figura 25 mostra como iria ser executada a atividade, na qual os utentes tinham três setas e estavam a cerca de dois metros e meio do alvo, à vez iriam mandar as três setas e tentar acertar no meio.

#### Recursos:

- Setas;
- Alvo de setas.

**Observações:** Pude observar o quanto eles gostaram desta atividade, acharam interessante ter tomado a iniciativa de fazer dois alvos de setas, adoraram a experiência de lançar setas.



Figura 25 - Jogo de setas  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.11. Jogo da Malha

#### Objetivos:

- Ajudar no desenvolvimento das capacidades cognitivas;
- Aumentar o raciocínio e a noção visual e espacial;
- Estimular a concentração;
- Promover o convívio;
- Proporcionar momentos de descontração ao ar livre, socialização e promover a autoestima.

**Conteúdo:** Como mostra a figura 26, o jogo da malha é um jogo tradicional, no qual o objetivo do jogo é lançar os discos de madeira em direção a um pino com a intenção de derrubá-lo.

#### Recursos:

- Jogo da malha.

**Observações:** Nesta atividade os idosos não demonstraram ter muitas dificuldades, pois é um jogo tradicional, ou seja conhecido por todos. Os idosos gostaram bastante da atividade pois fez com que relembassem os tempos em que eram novos.

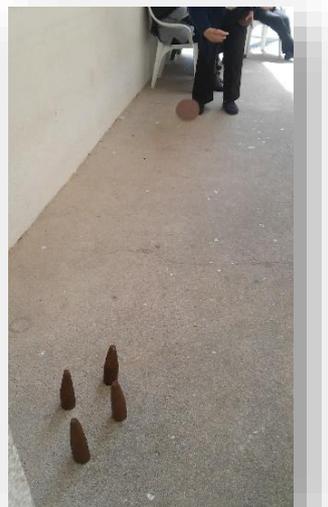


Figura 26 - Jogo da malha  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.12. Labirinto com palhinha

#### Objetivos:

- Estimular a motricidade fina;
- Estimular a capacidade cardiorrespiratória;
- Estimulação das capacidades cognitivas como por exemplo a concentração.

**Conteúdo:** O labirinto tal como demonstra a figura 27, observamos que foi feita uma competição um contra um, tinham que fazer com que a bola chegasse à ponta através do sopro por uma palhinha, mas podiam-se levantar contudo não podiam tocar com a palhinha na bola.

#### Recursos:

- Labirinto;
- Bolas;
- Palhinhas.

**Observações:** Este tipo de exercício pode ser implementado num plano de reabilitação de estimulação cognitiva, sendo que acaba por ser uma atividade divertida.



Figura 27 - Labirinto com bola  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.13. Jogo da malha com bola

#### Objetivos:

- 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.

**Conteúdo:** Podemos observar na figura 28 que o jogo da malha, que foi adaptado para um nível mais difícil que consiste em lançar a bola em direção a um pino com a intenção de derrubá-los, com o pé.

#### Recursos:

- Jogo da malha;
- Bola.

**Observações:** Nesta atividade adaptada pude observar que tiveram mais dificuldades na parte do equilíbrio, perdiam um pouco a força na perna de apoio.



Figura 28 - Jogo da malha com membros inferiores

Fonte: Elaboração própria

### 2.1.14. Caminhada dos Santos Populares da Cidade

#### Objetivos:

- Estabelecer momentos de diversão e convívio;
- Estimular a respiração cardiorrespiratória;
- Proporcionar o momento cultural.

**Conteúdo:** A caminhada pelas ruas da cidade, como podemos ver na figura 29 que consistiu em darmos uma volta pelas barracas ao longo da rua, ver as bonecas expostas de cada bairro, mas principalmente para saírem um bocado da instituição e quebrarem a rotina.

**Observações:** Os idosos estavam sempre bastante recetivos a este tipo de atividades culturais, pois sentir que fazem parte da sociedade e sentirem-se integrados é importante para a autoestima deles.



Figura 29 - Visualização das bonecas dos bairros  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.15. Jogo do alvo com bola

#### Objetivos:

- Estimular as capacidades físico-motoras;
- Estimular as capacidades cognitivas como a concentração e raciocínio;
- Proporcionar momentos de diversão.

**Conteúdo:** Nesta atividade foi realizado um alvo em forma de quadrado, como mostra a figura 30 com material reutilizado, consistia em atravessar o alvo com bola como uma espécie de “cesto de basquetebol”. Existia uma sequência de rondas, o idoso que conseguisse acertar mais vezes no alvo consagrava-se como vencedor do jogo.

#### Recursos:

- Alvo em forma de quadrado;
- Bola.

**Observações:** Pude ter em observação o quanto eles gostaram desta atividade, ao início da atividade foi complicado querer com que alguns idosos fossem experimentar a atividade, mas depois de verem os mais autónomos, eram eles próprios que tomavam a iniciativa de se levantarem e jogarem, alguns utentes tinham dificuldades no movimento de lançar a bola, outros não tinham tanta força para que a bola chegasse ao alvo.



Figura 30 - Alvo com bola  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.16. Jogo dos Obstáculos

#### Objetivos:

- Estimular as capacidades cognitivas, tais como concentração e memória;
- Estimulação dos membros inferiores e superiores.

**Conteúdo:** Este jogo consiste em o utente estar em frente ao computador SiosLife, a cerca de 3 metros do ecrã, e quando o jogo começava o utente tinha que fazer o movimento de se desviar dos obstáculos, no qual tinha que se baixar, dar uns passos para os lados de consoante os obstáculos que apareciam no ecrã, como podemos ver na figura 31.

#### Recursos:

- SiosLife

**Observações:** Este tipo de exercício não era realizado com a mesma facilidade por todos os utentes, pois a tecnologia ainda é algo inovador para eles.



Figura 31 - SiosLife com jogo dos obstáculos  
Fonte: Elaboração própria

### 2.1.17. Ginástica de balões

#### Objetivos:

- Promover as relações interpessoais;
- Diminuição de patologias como a depressão e ansiedade;
- Melhorar o bem-estar físico e psicológico.
- Promover a autoestima.

**Conteúdo:** A ginástica de balões consistiu em colocar os idosos todos em roda sentados e cada um tinha um balão, com o qual iam executar o que uma das estagiárias ia fazer, e foram executados exercícios para os membros superiores e inferiores, como podemos observar na figura 32.

#### Recursos:

- Balões;
- Cadeiras.

**Observações:** Nesta atividade os idosos demonstraram algumas dificuldades em executar os exercícios referentes aos membros inferiores, mas também ao nível da concentração.



Figura 32 - Ginástica com balões  
Fonte: Elaboração própria

## 2.2. Animação Cognitiva

### 2.2.1. Dominó

#### Objetivos:

- Estimular a cooperação;
- Descontrair o grupo;

**Conteúdo:** Neste jogo podemos jogar de várias formas, tais como: formar equipas de dois, jogar um contra um ou jogarem três, como demonstra a figura 33. Pode-se jogar a pontos, ou jogar com o primeiro a terminar as peças.

#### Recursos:

- Jogo de dominó.

**Observações:** Com estas atividades os utentes do Centro de Dia demonstram mais interesse, pois são jogos que remetem ao seu passado e brincadeiras que tinham quando eram mais novos.



Figura 33 – Dominó  
Fonte: Elaboração própria

### 2.2.2. Bingo

#### Objetivos:

- Estimular a memória e a concentração;
- Estimular a interação grupal;
- Estimular o companheirismo e momentos de diversão.

**Conteúdo:** Este jogo consiste em um elemento do grupo sortear um número do saco e referi-lo em voz alta, a figura 34 mostra os restantes utentes de como têm que estar concentrados nos números que estão no cartão para que possam fazer bingo.

#### Recursos:

- Jogo do bingo.

**Observações:** Este jogo é bastante pedido pelos utentes do Centro de Dia, pois não exige grande esforço físico e é um jogo fácil de jogar.



Figura 34 – Bingo  
Fonte: Elaboração própria



### 2.2.3. Sueca

#### **Objetivos:**

- Estimular a memória e a concentração;
- Estimular a interação grupal;
- Estimular o companheirismo e momentos de diversão.

**Conteúdo:** A sueca é um jogo tradicional, por este motivo a maior parte sabe jogar. Como este é um jogo que requer bastante concentração e raciocínio, sendo realizado frequentemente.

#### **Recursos:**

- Baralho de cartas.

**Observações:** Este jogo costumava ser realizado depois de almoço, pois acaba por ser um jogo que não requer grande esforço.

#### 2.2.4. Jogo da memória

##### Objetivos:

- Fomentar a retenção de conhecimentos, atos e sensações;
- Estimular e desenvolver a atividade mental;
- Melhorar a memória dos idosos;
- Promover o envelhecimento ativo.

**Conteúdo:** Este jogo consiste em o idoso memorizar o maior número de imagens e onde está o seu par, ao início começa só com dois pares de imagens, em que o tema é diversificado. É um jogo que é num ecrã tátil, no SiosLife, como podemos ver na figura 35.

**Recursos:** SiosLife

**Observações:** Este tipo de atividades é fundamental em qualquer instituição pois pode retardar algumas patologias provenientes do envelhecimento.



Figura 35 - Jogo da memória  
Fonte: Elaboração própria

### 2.2.5. Apanha Frutas

#### Objetivos:

- Estimulação da concentração;
- Estimulação dos membros inferiores e superiores.

**Conteúdo:** Esta atividade consistia em o utente estar em frente ao computador SiosLife a cerca de 3 metros, tal como podemos observar na figura 36, o jogo iniciava lentamente a apanhar peças de fruta e depois ia dificultando.

**Recursos:** SiosLife

**Observações:** Este jogo requer um esforço físico elevado o que dificultava a realização do mesmo para alguns idosos, contudo para a maior parte era um jogo bastante dinâmico



Figura 36 - Jogo apanha frutas  
Fonte: Elaboração própria

### 2.2.6. Sopa de Letras

#### Objetivos:

- Estimular a concentração e memória;
- Proporcionar momentos de descontração.

**Conteúdo:** Como podemos observar na figura 37, esta atividade consistia em o utente estar sentado à frente do computador SiosLife com o jogo da sopa de letras, na qual apareciam diversas palavras de diversos temas.

**Recursos:** SiosLife

**Observações:** A sopa de letras é um ótimo exercício para a reabilitação da capacidade cognitiva, pois estimula a concentração, memória e raciocínio.



Figura 37 - Sopa de Letras  
Fonte: Elaboração própria

### 2.2.7. Mata bichos

#### Objetivos:

- Agilidade nos movimentos;
- Estimulação da concentração;
- Estimulação da coordenação visual.

**Conteúdo:** O jogo mata bichos está inserido nos jogos do computador SiosLife, este jogo, tal como mostra a figura 38, o utente tem que conseguir esmagar os bichos que vão aparecendo, podem usar as duas mãos e tem um determinado tempo para os conseguir matar a todos.

#### Recursos:

- SiosLife

**Observações:** Este jogo tem uma componente dinâmica bastante forte sendo uma grande inovação para eles e por esse motivo é um dos jogos de eleição deles.



Figura 38 - Jogo Mata bichos  
Fonte: Elaboração própria

### 2.2.8. Jogo das Palavras

#### Objetivos:

- Estimulação da concentração;
- Estimulação da memória;

**Conteúdo:** O jogo das palavras, como mostra a figura 39, os idosos tinham que dizer as cores que viam nas palavras e não a palavra.

#### Recursos:

- Folha com palavras

**Observações:** Tive oportunidade de observar que havia utentes com uma capacidade de concentração incrível, porém a maior parte dos utentes lia as palavras e não dizia a cor.

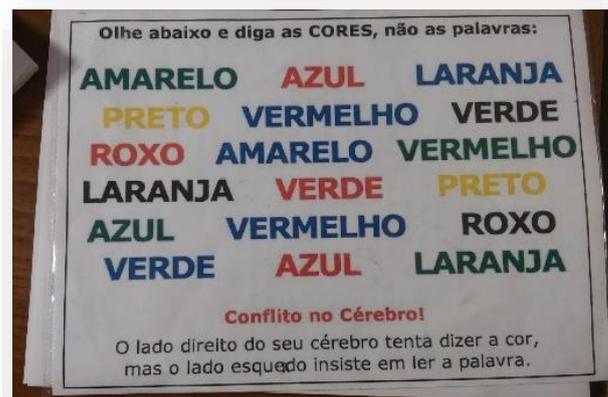


Figura 39 - Jogo das palavras  
Fonte: Elaboração própria

## 2.3. Animação Expressão Plástica

### 2.3.1. Coelhos da Páscoa

#### Objetivos:

- Estimular a criatividade;
- Estimular a motricidade fina.

**Conteúdo:** Para celebrar a Páscoa resolvemos fazer coelhinhos da Páscoa com material reutilizável. Começando por pintar os rolos de papel, depois decorámos com olhos de plástico e rafia, como podemos ver na figura 40 e depois entregamos o coelho correspondente a cada utente para mais tarde recordarem.

#### Recursos:

- Rolos de papel;
- Tintas;
- Olhos de plástico;
- Pincéis;
- Ráfia.

**Observações:** Os utentes aderiram bem a esta atividade, pois as atividades de expressão plástica são as que tem mais participantes, e os coelhinhos mais tarde serviram para guardar as amêndoas na altura da Páscoa.



Figura 40 - Elaboração dos coelhos da Páscoa  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.2. Moldura Dia da Mulher

#### Objetivos:

- Proporcionar momentos de diversão e convívio;
- Proporcionar a autoestima;
- Estimular a criatividade.

**Conteúdo:** Para comemorar o Dia da Mulher realizamos uma moldura, como mostra a figura 41, para tirarmos retrato fotográfico para oferecermos uma fotografia a cada idosa e a instituição ofereceu uma flor em homenagem às grandes mulheres do Centro de Dia.

#### Recursos:

- Moldura;

**Observações:** Neste dia as mulheres sentiram-se especiais pois tiveram várias surpresas ao longo do dia e o nosso objetivo foi cumprido pois aumentámos a autoestima das utentes.



Figura 41 - Moldura Dia da Mulher  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.3. Lembranças de casamento

#### Objetivos:

- Estimulação da interação grupal;
- Proporcionar um momento diferente e único aos utentes;
- Proporcionar momentos de convívio e diversão.

**Conteúdo:** A pedido de vários utentes realizámos uma atividade nunca antes executada ou pensada na instituição, começamos por uma brincadeira em tentar arranjar o “par arranjar romântico”. Como ninguém se oferecia fizemos um sorteio para decidir quais os utentes que poderiam ser os noivos. Depois de selecionados começamos pelos efeitos de casamento e preparação do mesmo. No final celebrou-se o casamento com a sala toda enfeitada e as lembranças prontas a entregar como mostra a figura 42.

#### Recursos:

- Anéis;
- Cartão;
- Copos de plástico;
- Pétalas;
- Ramo de flores;
- Véu.

**Observações:** Os utentes adoraram a experiência, divertiram-se bastante e todos participaram ativamente na atividade, o que nos deixou bastante satisfeitas e orgulhosas por a realizar.



Figura 42 - Lembranças de casamento  
Fonte: Elaboração própria

#### 2.3.4. Pontilhismo

##### Objetivos:

- Estimular a criatividade;
- Coordenação visual;
- Estimular capacidades cognitivas como a concentração e memória.

**Conteúdo:** Esta atividade consiste em desenhar algo através de pontos, como mostra a figura 43.

##### Recursos:

- Tintas;
- Papel cavalinho;
- Cotonetes.

**Observações:** Os utentes demonstravam algumas dificuldades em iniciar a atividade, pois perdiam-se no desenho, para isso em alguns casos utilizávamos uma linha orientadora para ser mais fácil para eles.

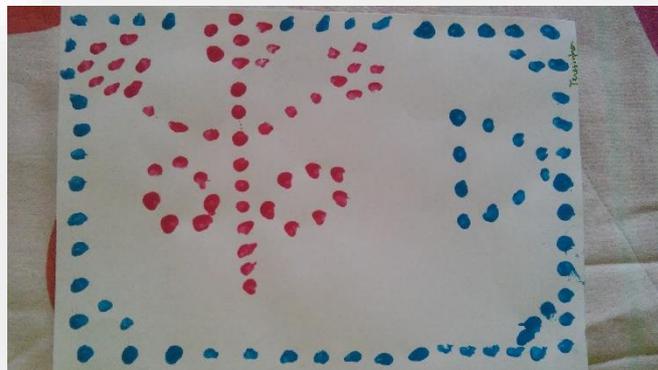


Figura 43 – Pontilhismo  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.5. Simetria

#### Objetivos:

- Estimular a coordenação visual;
- Estimular a criatividade;
- Estimular aspetos cognitivos como a concentração e memória.

**Conteúdo:** Podemos observar na figura 44 os utentes a executarem a assimetria, que consistia em a folha estar dividida em duas partes e só podiam pintar de um lado ou no meio, para depois se poder dobrar a folha e pressionar para a tinta passar para o outro lado e ao separar a folha, iria formar uma imagem completamente diferente daquilo que os idosos tinham pintado, com resultados extraordinários, uns pareciam borboletas, outros folhas de árvores, entre outros.

#### Recursos:

- Tintas;
- Papel cavalinho;
- Pincéis.

**Observações:** Este tipo de atividade é fundamental para retardar o envelhecimento pois ajuda na estimulação cognitiva e coordenação motora.



Figura 44 – Simetria  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.6. Boneca 25 de abril

#### Objetivos:

- Participar numa atividade cultural;
- Estimular a criatividade;
- Estimular a cooperação do grupo.

**Conteúdo:** A boneca era relacionada com o 25 de abril, a CMG forneceu a silhueta da boneca para todas as instituições, cada instituição teria que decorar a silhueta. A nossa silhueta foi dividida entre o CATL e o Centro de Dia, os idosos do Centro de Dia colaboraram em forrar a boneca com jornal em várias camadas, depois cada utente teria que dizer uma palavra relacionada com o 25 de abril, até que depois tudo em conjunto a boneca ficou como podemos ver na figura 45.

#### Recursos:

- Cola branca;
- Folhas de jornal;
- Cartão;
- Palavras relacionadas com o 25 de abril.

**Observações:** Os idosos adoraram participar neste projeto, pois criaram uma boneca que iria ser exposta no jardim da cidade e vista por muitas pessoas.



Figura 45 - Boneca 25 de abril  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.7. Pintura de desenhos

#### Objetivos:

- Estimular a coordenação visual;
- Estimular a motricidade fina;
- Estimular a criatividade.

**Conteúdo:** A pintura está inserida no plano de atividades semanal, sendo uma atividade bastante pedida por eles. Em vez de escolhermos desenhos mais básicos tentamos escolher desenhos mais complexos para desenvolver a motricidade fina, como podemos observar na figura 46.

#### Recursos:

- Desenhos;
- Tintas.

**Observações:** Pode parecer uma atividade básica contudo para eles a precisão nos traços ainda requer bastante concentração e cuidado. Porém é das atividades que eles mais gostam de desenvolver e de ver expostas.



Figura 46 - Pintura de desenhos  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.8. Pintura de Sopro

#### Objetivos:

- Estimulação cardiorrespiratória;
- Estimular as capacidades cognitivas como concentração e coordenação visual;
- Estimular a criatividade.

**Conteúdo:** Na figura 47 observamos os utentes a executarem pintura de sopro, que consistia em colocar uma gota de tinta sobre a folha e com a ajuda de uma palhinha soprar sobre a tinta, podendo soprar em vários sentidos e podiam colocar diversas cores na folha.

#### Recursos:

- Tintas de várias cores;
- Palhinhas;
- Folhas de papel cavalinho.

**Observações:** Os utentes do Centro de Dia acharam interessante esta atividade, pois descobriram uma nova maneira de pintar através do sopro. No início custou a adaptação com a palhinha, mas depois desenvolveram a atividade com sucesso.



Figura 47 - Pintura de sopro  
Fonte: Elaboração própria

### 2.3.9. Balões de Sonhos

#### Objetivos:

- Estimular a criatividade;
- Estimular a motricidade fina;
- Estimular a coordenação motora;
- Partilha dos seus maiores sonhos.

**Conteúdo:** Os balões de sonhos, realizaram-se em duas fases, a primeira fase era perguntar individualmente a cada idoso qual era o seu maior sonho, depois de recolhidos os sonhos de cada idoso, na segunda fase eles tinham que pintar numa bola um desenho à sua escolha, como podemos observar na figura 48. Depois de todos os desenhos pintados foram colocadas as frases nos desenhos e aleatoriamente colocados na parede.

#### Recursos:

- Cartolina;
- Tintas;
- Tesoura;
- Cola.

**Observações:** Os utentes ficaram bastante felizes com a realização desta atividade, pois foi muito interessante a partilha e curiosidade na revelação dos sonhos de cada um.



Figura 48 - Balões de sonhos  
Fonte: Elaboração própria

## 2.4. Outras atividades

### 2.4.1. Manicure

#### Objetivos:

- Promover a autoestima;
- Proporcionar novas experiências tanto a nível físico como psicológico.

**Conteúdo:** Como mostra a figura 49 podemos observar que as utentes eram vaidosas, todas as segundas-feiras e quintas-feiras as três estagiárias retirávamos o verniz e pintávamos de novo as unhas às utentes.

#### Recursos:

- Verniz;
- Acetona;
- Algodão;
- Creme.

**Observações:** As utentes do Centro de Dia depois ganhavam uma nova energia, pois sentem-se mais vaidosas, bonitas sendo que esse espírito acaba por passar para o resto do grupo criando-se um bom ambiente.



Figura 49 – Manicure  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.2. Cortar fruta

**Conteúdo:** Uma das funções que realizei ao longo do estágio foi auxílio na cozinha, neste dia em específico para proporcionarmos um miminho aos idosos realizamos salada de fruta para o almoço (figura 50).



Figura 50 - Cortar fruta  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.3. Ida ao Barroquinho

**Conteúdo:** Fomos com os utentes autónomos à festa do Barroquinho, onde assistimos à missa da festa, posteriormente realizamos um piquenique para o almoço e durante a tarde refletimos sobre o dia da festa (figura 51).

**Observações:** A maior parte dos utentes adorou este dia, pois anseiam por ele o ano todo, porque vêm pessoas conhecidas, assistem à missa campal e convivem com diversas pessoas.



Figura 51 - Ida ao Barroquinho  
Fonte: Elaboração própria

#### 2.4.4. Ida ao parque da biblioteca

##### Objetivos:

- Proporcionar um momento cultural;
- Estabelecer o convívio grupal.

**Conteúdo:** Nesta ida fomos até ao parque da biblioteca municipal, onde está exposta uma exposição de esculturas com diversos temas. No fim realizamos um pequeno debate sobre o que cada um tinha visualizado da exposição (figura 52).

**Observações:** Foi uma atividade em que os idosos demonstraram a sua cultura uns com os outros.



Figura 52 - Ida ao parque da biblioteca  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.5. Musicoterapia

#### Objetivos:

- Estimulação auditiva;
- Estimulação cognitiva tais como concentração, raciocínio, memória;

**Conteúdo:** Esta atividade foi em conjunto com um estagiário que estava a fazer o estágio na CMG, na qual tivemos que fazer uma roda e posteriormente ouvir uns sons e distingui-los (figura 53).

**Observações:** Os idosos adoraram esta atividade, pois o estagiário abordou uma nova experiência para eles.



Figura 53 – Musicoterapia  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.6. Magia

#### Objetivos:

- Estimular a concentração;
- Adquirir novas experiências e conhecimentos;
- Proporcionar momentos de diversão, cultura e convívio.

**Conteúdo:** Esta atividade consistiu em trazer um profissional de magia, para demonstrar alguns truques aos utentes do Centro de Dia, sendo que estes também colaboraram em alguns truques o que os deixou bastante contentes (figura 54).

#### Recursos:

- Material de magia.

**Observações:** Os utentes adoraram esta atividade, pois a maior parte dos idosos nunca tinha tido contato tão perto com um mágico.



Figura 54 – Magia  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.7. Manjericos

#### Objetivos:

- Estimular a entreaajuda do grupo;
- Proporcionar momento de convívio.

**Conteúdo:** De forma a comemorar os santos populares a instituição comprou manjericos para os utentes do Centro de Dia para isso eles colaboraram a encher os copos de plástico com terra e eu coloquei os majericos nos copos. No final foi entregue um manjerico a cada utente com direito a uma quadra (figura 55).

#### Recursos:

- Copos;
- Terra;
- Manjericos.

**Observações:** Os utentes acharam bastante interessante esta proposta da instituição, pois levarão um miminho para as suas casas.



Figura 55 – Manjericos  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.8. Concertina

#### Objetivos:

- Estimulação da audição;
- Proporcionar um momento divertido entre eles.

**Conteúdo:** A atividade da concertina foi de iniciativa própria, pois ainda estou a aprender a tocar, mas queria proporcionar um momento divertido e alegre entre o grupo. Escolhi a concertina porque é um instrumento tradicional e os faz relembrar dos bailaricos de antigamente (figura 56).

#### Recursos:

- Concertina;
- Cadeiras.

**Observações:** Foi uma atividade em que eles aderiram bastante bem pois muitos deles já não ouviam este instrumento há muitos anos e ficaram bastante orgulhosos da “netinha deles” saber tocar concertina.



Figura 56 – Concertina  
Fonte: Elaboração própria

### 2.4.9. Apoio à Seleção Portuguesa

#### Objetivos:

- Apoiar a seleção;
- Estabelecer convívio entre eles

**Conteúdo:** No dia do jogo da seleção portuguesa o Centro de Dia não poderia deixar de apoiar durante o jogo, para isso realizamos várias atividades como colorir a bandeira de Portugal, assistir ao jogo em grupo, com cachecóis e bandeiras torcendo por um resultado vitorioso. No final Portugal ganhou e celebramos todo este grande feito (figura 57).

#### Recursos:

- Bandeira Nacional;
- Cachecóis;
- Desenhos da bandeira portuguesa;



Figura 57 - Apoio à Seleção Portuguesa  
Fonte: Elaboração própria

#### 2.4.10. Ida ao Jardim José de Lemos

##### Objetivos:

- Estimulação dos membros superiores e inferiores;
- Reter novos conhecimentos;
- Estabelecer momentos de convívio.

**Conteúdo:** A caminhada consistiu em levar os idosos mais autónomos dar uma caminhada pelo Jardim (figura 58).



Figura 58 - Ida ao Jardim José de Lemos  
Fonte: Elaboração própria

#### 2.4.11. Ida ao Inatel (dia da saúde)

##### Objetivos:

- Estimulação físico-motora;
- Estimulação cardiorrespiratória;
- Estabelecer convívio intergeracional.

**Conteúdo:** Esta atividade foi um projeto criado pela CMG, com o objetivo de diminuir o sedentarismo dos idosos na Guarda, como se pode ver na figura 59, a nossa instituição foi convidada a ir participar nessas atividades. Houve uma grande diversidade de atividades, tais como: karaté sénior, basquetebol sénior, entre outras atividades, cada atividade tinha um monitor de desporto a coordenar a atividade.

**Observações:** Este tipo de atividades é muito importante para eles pois faz com que eles vivam novas experiências e conheçam novas pessoas, ajuda também à promoção de um bom envelhecimento ativo.



Figura 59 - Inatel (Dia da Saúde)  
Fonte: Elaboração própria



## **Dificuldades Sentidas**

No decorrer do estágio houve diversas adversidades, tais como adaptar-me às várias personalidades de cada idoso, assim como ao plano de atividades e rotinas que já estavam implementadas na instituição.

Contudo todas essas dificuldades que existiram, rapidamente foram ultrapassadas e revertidas para um sucesso positivo para o desempenho das atividades.

## **Apoio Obtido**

Ao longo do estágio senti bastantes obstáculos, contudo foram facilmente ultrapassados com o apoio da minha família, da minha melhor amiga Sofia Taveira, funcionários da instituição e às orientadoras de estágio Cátia Salvador e Dr.<sup>a</sup> Cláudia por estarem sempre lá para me apoiarem e me ensinarem a resolver qualquer situação menos boa.

Por fim mas não menos importante à minha professora Bernardete Jorge pela disponibilidade e preocupação no estágio.



## Reflexão Final

No decorrer destes quatro meses de estágio aprendi que o mundo do trabalho requer bastante esforço e dedicação, sendo por vezes difícil de atuarmos da maneira como idealizámos.

Os conteúdos abordados nas aulas contribuíram para o sucesso das atividades realizadas em contexto do estágio curricular, contudo as atividades práticas foram as que mais me ajudaram e motivaram os idosos para na sua realização. Como já tinha referido anteriormente as disciplinas teórico-práticas foram fundamentais para na articulação dos conteúdos com a prática.

Nem sempre o estágio decorreu da melhor forma mas perante algumas adversidades, tentei sempre arranjar estratégias e ir à luta pois só assim consegui vencer e ultrapassar os obstáculos, de forma a alcançar o meu “troféu”. Pois o melhor “troféu” que poderia receber foi sentir o carinho e o conforto que os utentes do Centro de Dia me transmitiram e tendo conseguido “entrar” nas suas vidas deles, deixando uma marca.

No início tive algum receio, pois nunca tinha trabalhado com esta faixa etária, e o que é desconhecido causa sempre alguma desconfiança e insegurança. Contudo, surpreendi-me a mim mesma pela positiva com o trabalho desenvolvido e o excelente resultado obtido.

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

O contato com estes idosos também foi importante para eles, pois viveram novas experiências e consegui com que passassem de uma população menos ativa, para uma população com objetivos e atividades diárias, melhorando assim a sua qualidade de vida.

Na minha opinião, penso que tive um bom desempenho ao longo destes quatro meses, pois tive sempre preocupação em desempenhar o melhor trabalho possível e fazer com que o meu público-alvo estivesse satisfeito. Reconheço que consegui alcançar, com sucesso, os objetivos propostos no início deste percurso.

No estágio também pude reconhecer o trabalho de um técnico de gerontologia que é fundamental para qualquer instituição para as pessoas idosas.



Para finalizar, reconheço que foi das melhores experiências que tive até hoje e isso deve-se aos idosos com que trabalhei.



## Bibliografia

- Ander- Egg, E. (1991). *Metodologia y practica del animación sociocultural*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Ander- Egg, E. (2006). *El léxico del animador*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Ander-Egg, E. (2001). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Barbosa, F. (2006). *Tempo livre, tempo de anima*. Chaves: APAP.
- Cardoso, M. (2000). *O Cuidar em Gerontologia uma análise etnográfica da prática dos enfermeiros*. Porto, Universidade do Porto.
- Castiello, M. (1996). Centro de Día : Conceptualizacion. Em J. D. Alda, *Centro de Día para Personas Mayores Dependiente, Ministerio de Trabajo y Assuntos Sociales*. Madrid.
- CERTEAU, M. (1995). *A Invenção do Cotidiano. Artes de Fazer*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Correia, J. M. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Decreto-Lei, nº43/2014 (28 de abril de 2018).
- Jacob, L. (2006). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.
- Jacob, L. (2007). *Cadernos Socialgest, nº 4 - Manual de Animação de Idosos*.
- Larrazabal, M. (2004). *A figura e a formação da ASC: teorias, programas âmbitos*. Lisboa: Ariel.
- Lopes, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal. Iberoamericana*.
- Martins , E. C. (2013). *Gerontologia & gerontagogia e Animação Sociocultural em idosos*. Editorial Cáritas.
- Paúl, C. e Ribeiro O., (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Lisboa: Lidel.



Pont, G. (2003). *Terceira idade. Atividades criativas e recursos práticos*. Porto Alegre: Artmed.

Regulamento Interno do CFAD (27 de abril de 2018).

Rodrigues, A. (2012). *O medo de envelhecer e o papel do gerontólogo*. Lisboa, Escola Superior de Educação Joao de Deus.

Silva, E. e. (2010). *Animação Sociocultural: módulos obrigatórios*. Lisboa: Plátano.

Silva, M. (2011). *Qualidade de vida do idoso institucionalizado em meio rural*. Bragança: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança: Dissertação de Mestrado em Educação Social.

Trilla, J. (2004). *Animación Sociocultural - teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel Educación.

UNESCO. (1982). Comunidade. Em *Instituto para a Aprendizagem ao Longo da Vida* .

Veloso, A. (2015). *Envelhecimento, Saúde e Satisfação Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida*. Coimbra, Universidade de Coimbra.

Ventosa, V. (1993). *Fuentes de La Animación Sociocultural en Europa*. Madrid: Editorial Popular.



## Webgrafia

(7 de Março de 2018). Obtido de <https://www.pordata.pt/Subtema/Municipios/Censos+da+Popula%C3%A7%C3%A3o-204>

(8 de Março de 2018). Obtido de <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>

(8 de Março de 2018). Obtido de <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx>

(19 de Abril de 2018). Obtido de <https://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/gerontologia/>

(22 de Abril de 2018). Obtido de <http://idososap.blogspot.com/p/animacao-sociocultural-e-suas-tecnicas.html>

(27 de Março de 2018). Obtido de <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>

(4 de Abril de 2018). Obtido de <http://www.seg-social.pt/idosos>

(14 de Maio de 2018). Obtido de <https://blog.stannah.pt/vida-saudavel/as-9-doencas-mais-comuns-nos-idosos/>

(16 de Maio de 2018). Obtido de <http://osmunicipais.blogspot.com/2011/02/historico-da-guarda-municipal-desde-o.html>

(8 de Junho de 2018). Obtido de <http://www.cuidacarinhos.pt/actividades-servicos-apoio-idosos/atividades-seniores-animacao-festas-tematicas-passeios.aspx>

(26 de abril de 2018). Obtido de Segurança Social: <http://www.seg-social.pt/idosos>

CFAD - Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento. (s.d.). *CENTRO DE DIA*. Obtido em 13 de Janeiro de 2018, de CFAD - Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx>

Correia, J. M. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.

Decreto-Lei, nº43/2014 (28 de abril de 2018).

Fernandes, V. (24 de abril de 2018). *Conceito de Gerontologia*. Obtido de <https://vascofernandes.wordpress.com/gerontologo/>



INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de mortalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0008850&contexto=bd&selTab=tab2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008850&contexto=bd&selTab=tab2)

INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de natalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0008849&contexto=bd&selTab=tab2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008849&contexto=bd&selTab=tab2)

Instituto da Segurança Social, I. (2006). *Respostas Sociais-nomenclaturas/conceitos*. Lisboa: ISS. Obtido de <http://www4seg-social.pt/idosos>

Instituto da Segurança Social, I. (2015). *Guia Prático - Apoios Sociais - Pessoas Idosas*. Lisboa: ISS. Obtido de <http://www4seg-social.pt/idosos>

Jacob, L. (9 de Março de 2018). Obtido de <https://pt.slideshare.net/Helena13dias/relatrio-1547948>

Município da Guarda. (2014). *Património: Apontamento Histórico*. Obtido de Município da Guarda: <http://www.mun-guarda.pt/Portal/conteudo.aspx?SS=conteudos&Lista=Est%C3%A1ticos&ID=7>

OMS. (2002). Obtido de [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1498/1/Mono\\_AnaCastilho.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1498/1/Mono_AnaCastilho.pdf)

Priberam. (2013). *Animar*. Obtido em 30 de Janeiro de 2018, de Priberam Significados: <https://www.priberam.pt/dlpo/animar>

Priberam. (2013). *Social*. Obtido em 30 de Janeiro de 2018, de Priberam Significados: <https://www.priberam.pt/dlpo/Social>

*Segurança Social*. (7 de Março de 2016). Obtido de Idosos: <http://www.seg-social.pt/idosos>

Segurança Social. (s.d.). *Manual de processos chaves Centro de Dia*. Obtido de <http://www.seg-social.pt>



Sepúlveda, D. (18 de Abril de 2018). Obtido de Doenças mais comuns na terceira idade:

<https://blog.stannah.pt/vida-saudavel/as-9-doencas-mais-comuns-nos-idosos/>

## **Anexos**

## **Lista de Anexos**

**Anexo I** – Plano de Estágio

**Anexo II** – Plano Anual de Atividades

**Anexo III** – Decreto-Lei

**Anexo IV** – Declaração de Fotografias



## Anexo I - Plano de Estágio

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.004.04</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio/Ensino Clínico:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular    <input type="checkbox"/> Extracurricular    <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</p>		
<p><b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p>		
<p>Estudante: <u>Inês Seves Pereira</u> N.º <u>5008920</u></p> <p>Docente orientador(a): <u>Bernardete Jorge</u></p> <p>Supervisor(a): <u>Claudia Isabel Ribeiro Morgado</u></p>		
<p><b>2. PLANO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b></p>		
<p>No decorrer do estágio, objetiva-se a realização das seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na resposta de Centro de dia             <ul style="list-style-type: none"> <li>- cuidados pessoais aos utentes (manicure, etc);</li> <li>- medição de sinais vitais (tensão arterial, pulsação, glicémia);</li> <li>- acompanhamento ao exterior (a serviços, compras, etc);</li> <li>- acompanhamento a serviços de saúde (consultas, exames, etc);</li> <li>- acompanhamento em caminhadas;</li> <li>- apoio nas refeições (almoço e lanche);</li> <li>- convívio com os utentes (escutar, conversar);</li> <li>- dinamização e apoio na dinamização de atividades de animação;</li> <li>- apoio na arrumação e limpeza do espaço.</li> </ul> </li> <li>• Na resposta de Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- acompanhamento ao exterior (consultas, compras, etc);</li> <li>- acompanhamento das colaboradoras que prestam o S.A.D., em tarefas de higiene habitacional, higiene pessoal, socialização, distribuição das refeições diárias, entre outras;</li> <li>- apoio na dinamização de atividades de animação.</li> </ul> </li> </ul>		
<p><b>3. ASSINATURAS</b></p>		
<p>O(A) Estudante</p> <p><u>20101312018</u> Data</p> <p><u>Inês Seves</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p>_____ Data</p> <p>_____ (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)</p> <p><u>20101312018</u> Data</p> <p><b>Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento</b> (assinatura)</p>

## Anexo II – Plano Anual de Atividades



Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento

### 6. ANEXOS

#### 6.1. Plano de Animação Semanal:

Período	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manhã 10h30-12h00	<b>ATELIER DE INFORMÁTICA</b> Responsável: Animadora Cátia	<b>ATELIER DAS ARTES</b> Responsável: Animadora Cátia  <b>ENSAIO DO CORO DA MISSA</b> Responsável: Professor Jorge	<b>CELEBRAÇÃO DA MISSA</b> Responsável: Professor Jorge	<b>ATELIER DE INFORMÁTICA</b> Responsável: Animadora Cátia  <b>JORNAL SEMANAL</b> Responsável: Animadora Cátia	<b>ATELIER DA MENTE</b> Responsável: Animadora Cátia  <b>MANICURE<sup>1</sup></b> Responsável: Animadora Cátia
Tarde 14h00-16h30	<b>HORA DO TERÇO</b>	<b>ATELIER DA ESPRESSÃO</b> Responsável: Professor Jorge	<b>ATELIER DA ESPRESSÃO</b> Responsável: Professor Jorge	<b>HORA DO TERÇO</b>	<b>ATELIER DA ESPRESSÃO</b> Responsável: Professor Jorge
	<b>CLASSE DE MOVIMENTO</b> Responsável: Fisioterapeuta	<b>HORA DO TERÇO</b>	<b>HORA DO TERÇO</b>	<b>CLASSE DE MOVIMENTO</b> Responsável: Fisioterapeuta	<b>HORA DO TERÇO</b>

<sup>1</sup> Mensalmente

## Anexo III – Decreto-Lei

Diário da República, 2.ª série — N.º 13 — 20 de janeiro de 2016

2105

Unidade curricular (1)	Área de educação e formação (2)	Componente de formação (3)	Ano curricular (4)	Duração (5)	Horas de contacto (6)	Das quais de aplicação (7)	Outras horas de trabalho (8)	Das quais correspondem a horas de estágio (8.1)	Horas de trabalho totais (9) = (6) + (8)	Créditos (10)
Madeira e Derivados . . . . .	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	65	39	94		159	6
Sistemas Construtivos em Mobiliário.	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	52	52	81		133	5
Desenho III . . . . .	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	78	52	108		186	7
Design Industrial . . . . .	214 — Design . . . . .	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	65	39	94		159	6
Laboratórios de Tecnologia do Mobiliário.	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	52	52	81		133	5
Materiais Auxiliares e Acessórios.	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	65	39	94		159	6
Tecnologia dos Acabamentos	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	65	39	94		159	6
Estágio . . . . .	543 — Materiais (Indústrias da Madeira, Cortiça, Papel, Plástico, Vidro e Outros).	Em contexto de trabalho.	2.º ano	Semestral . . .			795	600	795	30
<i>Total . . . . .</i>					975	494	2208	600	3183	120

Na coluna (2) indica-se a área de educação e formação de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

Na coluna (3) indica-se a componente de formação de acordo com o constante no artigo 13.º e seguintes do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.

Na coluna (6) indicam-se as horas de contacto, de acordo com a definição constante do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (7) indicam-se as horas de aplicação de acordo com o disposto no artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.

Na coluna (8) indicam-se as outras horas de trabalho de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (8.1) indica-se o número de horas dedicadas ao estágio.

Na coluna (9) indicam-se as horas de trabalho totais de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (10) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

209248795

### Aviso n.º 559/2016

Publica-se, nos termos do n.º 2 do 21.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, que, por meu despacho de 15 de abril de 2015, proferido ao abrigo do n.º 1 do referido artigo do mesmo diploma legal, foi registada, nos termos do anexo ao presente aviso, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Gerontologia pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Escola Superior de Saúde da Guarda do Instituto Politécnico da Guarda.

5 de janeiro de 2016. — O Diretor-Geral do Ensino Superior,  
Prof. Doutor João Queiroz.

### ANEXO

1 — Instituição de ensino superior: Instituto Politécnico da Guarda — Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Escola Superior de Saúde da Guarda.

2 — Curso técnico superior profissional: T096 — Gerontologia.

3 — Número de registo: R/Cr 33/2015.

4 — Área de educação e formação: 762 — Trabalho Social e Orientação.

5 — Perfil profissional:

5.1 — Descrição geral:

Contribuir para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao estado de saúde, cognitivo e emocional, proteção e assistência social bem como participar ou coordenar os serviços de gestão dos equipamentos de apoio a esta população.

### 5.2 — Atividades principais:

a) Diagnosticar os impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento populacional na sociedade;

b) Assegurar as necessidades fisiológicas básicas da pessoa idosa;

c) Conceber e desenvolver ações de educação e saúde respeitando a identidade social e cultural da pessoa idosa;

d) Conceber e desenvolver projetos de animação visando a estimulação das capacidades cognitivas, afetivas, sensoriais e motoras;

e) Acompanhar e prestar apoio psicossocial à pessoa idosa;

f) Assegurar a comunicação com a pessoa idosa, com a família, com a comunidade, organizações e instituições;

g) Atuar em conformidade com as normas da instituição, de ética e deontologia;

h) Organizar espaços, planear e desenvolver sistemas administrativos com o objetivo de otimizar o funcionamento das instituições;

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

### 6 — Referencial de competências:

#### 6.1 — Conhecimentos:

a) Conhecimentos fundamentais dos impactos sociais, económicos e culturais do envelhecimento na sociedade;

b) Conhecimento fundamentais de língua materna e de língua estrangeira;

c) Conhecimentos abrangentes das potencialidades dos sistemas informáticos e das plataformas digitais que possibilitem uma ação profissional integrada e participada;

d) Conhecimentos especializados de ferramentas pedagógicas relevantes para a conceção e implementação de métodos e de técnicas dirigidas à promoção de comportamentos saudáveis;  
e) Conhecimentos fundamentais de apoio psicossocial à pessoa idosa;  
f) Conhecimentos especializados de materiais e de espaços físicos específicos para prática lúdico-desportiva adaptada às necessidades da mobilidade da pessoa idosa;  
g) Conhecimentos fundamentais dos princípios gerais de ética e de deontologia aplicados aos contextos de intervenção à pessoa idosa;  
h) Conhecimento fundamentais do papel individual e societal nos estilos de vida, quanto à sua influência na saúde da pessoa idosa;  
i) Conhecimentos especializados de saberes de cariz científico, técnico, pedagógico e ético, essenciais na intervenção bio, psico e socio-pedagógica com e para a pessoa idosa;  
j) Conhecimentos fundamentais das formas de comunicar informação, ideias e problemas a especialistas e à pessoa idosa, família, comunidade, organizações e instituições com quem desenvolvem a intervenção.

6.2 — Aptidões:

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

6.3 — Atitudes:

a) Demonstrar capacidade de aprendizagem contínua;  
b) Demonstrar capacidades de comunicação e de estabelecer relações com os clientes, fornecedores e outros prestadores de serviços;  
c) Demonstrar capacidade de trabalhar em equipa;  
d) Demonstrar capacidade de gerir as prioridades com flexibilidade na gestão do tempo;  
e) Demonstrar capacidade de resolução de problemas;  
f) Demonstrar capacidade de liderança;  
g) Demonstrar positividade e proatividade;  
h) Demonstrar autonomia na tomada de decisão;

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

7 — Estrutura curricular:

Área de educação e formação	Créditos	% do total de créditos
762 — Trabalho Social e Orientação . . . . .	60,5	50
311 — Psicologia . . . . .	9,5	8
222 — Línguas e Literaturas Estrangeiras . . . . .	4,5	4
223 — Língua e Literatura Materna . . . . .	4,5	4
314 — Economia . . . . .	4,5	4
380 — Direito . . . . .	4,5	4
421 — Biologia e Bioquímica . . . . .	4,5	4
443 — Ciências da Terra . . . . .	4,5	4
482 — Informática na Ótica do Utilizador . . . . .	4,5	4
862 — Segurança e Higiene no Trabalho . . . . .	4,5	4
729 — Saúde — Programas Não Classificados		
Noutra Área de Formação . . . . .	5	4
345 — Gestão e Administração . . . . .	3	3
346 — Secretariado e Trabalho Administrativo . . . . .	3	3
726 — Terapia e Reabilitação . . . . .	3	3
<b>Total . . . . .</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

8 — Área relevante para o ingresso no curso (n.º 4 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março): Português.

9 — Localidades, instalações e número máximo de alunos:

Localidade	Instalações	Número máximo para cada admissão de novos alunos	Número máximo de alunos inscritos em simultâneo
Guarda . . . . .	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda.	30	70

10 — Ano letivo em que pode ser iniciada a ministração do curso: 2015-2016.

11 — Plano de estudos:

Unidade curricular	Área de educação e formação	Componente de formação	Ano curricular	Duração	Horas de contacto	Das quais de aplicação	Outras horas de trabalho	Horas de trabalho totais	Créditos
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)=(6)+(8)	(10)
Biologia do Envelhecimento . . . . .	421 — Biologia e Bioquímica	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Empreendedorismo Social . . . . .	345 — Gestão e Administração	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	30		45	75	3
Língua Estrangeira (Espanhol, Francês e Inglês) . . . . .	222 — Línguas e Literaturas Estrangeiras	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Língua Portuguesa . . . . .	223 — Língua e Literatura Materna	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Psicologia do Desenvolvimento . . . . .	311 — Psicologia . . . . .	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Tecnologias da Informação e Comunicação . . . . .	482 — Informática na Ótica do Utilizador	Geral e científica	1.º ano	Semestral . . .	45		67,5	112,5	4,5
Ambiente Natural e Dinâmicas Demográficas . . . . .	443 — Ciências da Terra . . . . .	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5
Animação de Idosos . . . . .	762 — Trabalho Social e Orientação	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	105	82,5	50	237,5	9,5
Direito e Gerontologia . . . . .	380 — Direito . . . . .	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5
Noções Básicas de Cuidados de Saúde à Pessoa Idosa . . . . .	729 — Saúde — Programas Não Classificados Noutra Área de Formação	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	60	50	65	125	5
Políticas e Apoios Sociais ao Idoso . . . . .	762 — Trabalho Social e Orientação	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	90	52,5	110	200	8
Técnicas e Estratégias de Atendimento . . . . .	346 — Secretariado e Trabalho Administrativo	Técnica . . . . .	1.º ano	Semestral . . .	30	22,5	45	75	3
Educação, Saúde e Envelhecimento . . . . .	762 — Trabalho Social e Orientação	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	75	52,5	87,5	162,5	6,5
Gestão e Economia da Saúde . . . . .	314 — Economia . . . . .	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5
Higiene e Segurança em Instituições de apoio a Idosos . . . . .	862 — Segurança e Higiene no Trabalho	Técnica . . . . .	2.º ano	Semestral . . .	45	37,5	67,5	112,5	4,5

Unidade curricular	Área de educação e formação	Componente de formação	Ano curricular	Duração	Horas de contacto	Das quais de aplicação	Outras horas de trabalho	Horas de trabalho totais	Créditos
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)+(6)+(8)	(10)
Práticas Gímnicas e Lúdicas Aplicadas ao Idoso.	762 — Trabalho Social e Orientação.	Técnica.....	2.º ano	Semestral ...	75	52,5	87,5	162,5	6,5
Promoção da Mobilidade no Idoso.	726 — Terapia e Reabilitação	Técnica.....	2.º ano	Semestral ...	30	22,5	45	75	3
Psicologia Social do Envelhecimento.	311 — Psicologia.....	Técnica.....	2.º ano	Semestral ...	60	50	65	125	5
Estágio.....	762 — Trabalho Social e Orientação.	Em contexto de trabalho.	2.º ano	Semestral ...			750	750	30
<i>Total.....</i>					960	535	1 957,5	3 000	120

Na coluna (2) indica-se a área de educação e formação de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

Na coluna (3) indica-se a componente de formação de acordo com o constante no artigo 13.º e seguintes do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.

Na coluna (6) indicam-se as horas de contacto, de acordo com a definição constante do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (7) indicam-se as horas de aplicação de acordo com o disposto no artigo 17.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março.

Na coluna (8) indicam-se as outras horas de trabalho de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (9) indicam-se as horas de trabalho totais de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (10) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

209248827

#### Aviso n.º 560/2016

Publica-se, nos termos do n.º 2 do 21.º do Decreto-Lei n.º 43/2014, de 18 de março, que, por meu despacho de 25 de março de 2015, proferido ao abrigo do n.º 1 do referido artigo do mesmo diploma legal, foi registada, nos termos do anexo ao presente aviso, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Repórter de Som e Imagem pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

5 de janeiro de 2016. — O Diretor-Geral do Ensino Superior, Prof. Doutor João Queiroz.

#### ANEXO

1 — Instituição de ensino superior: Instituto Politécnico da Guarda — Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

2 — Curso técnico superior profissional: T086 — Repórter de Som e Imagem.

3 — Número de registo: R/Cr 15/2015.

4 — Área de educação e formação: 213 — Audiovisuais e Produção dos Media.

5 — Perfil profissional:

5.1 — Descrição geral:

Gerir e executar processos de captação e de edição de som e imagem fixa e em movimento, utilizando tecnologia e *software* adequados, e criar conteúdos fotográficos, audiovisuais e multimédia coerentes.

5.2 — Atividades principais:

a) Planear sessões e trabalhos fotográficos, de acordo com a sua finalidade;

b) Planear produções de vídeo;

c) Gerir produções de vídeo, consoante o seu fim;

d) Registar imagens através de câmaras fotográficas, tendo em conta as especificidades técnicas e estéticas da fotografia;

e) Registar áudio de acordo com as capacidades e características técnicas dos diferentes recursos;

f) Elaborar conteúdos através da captura de vídeo por câmaras fotográficas digitais e câmaras de vídeo, tendo em conta as especificidades técnicas e estéticas da imagem e do som;

g) Selecionar o *software* adequado para uma correta edição de imagem;

h) Aplicar sistemas digitais de edição áudio;

i) Aplicar sistemas digitais de edição de vídeo não linear;

j) Operar câmara de vídeo em interiores e exteriores;

k) Aplicar soluções para o registo e arquivo digital de som e de imagem;

l) Coordenar e realizar eventos com luz, imagem e som;

m) Gerir conteúdos de audiovisual e multimédia;

n) Gerir e realizar conteúdos audiovisuais, jornalísticos e multimédia para vários suportes;

o) Coordenar multiplataformas de difusão de conteúdos fotográficos, audiovisuais e multimédia;

p) Desenvolver projetos de empreendedorismo em multimédia.

6 — Referencial de competências:

6.1 — Conhecimentos:

a) Conhecimentos abrangentes sobre a teoria da imagem;

b) Conhecimentos abrangentes sobre linguagem audiovisual;

c) Conhecimentos fundamentais sobre regras de composição da imagem;

d) Conhecimentos fundamentais sobre as leis da organização da forma;

e) Conhecimentos especializados sobre as funcionalidades dos elementos constituintes das câmaras fotográficas;

f) Conhecimentos especializados sobre as funcionalidades dos elementos constituintes das câmaras de vídeo;

g) Conhecimentos fundamentais sobre o processo de recolha de imagem;

h) Conhecimentos fundamentais sobre o processo de recolha de áudio;

i) Conhecimentos fundamentais sobre potencialidades de *software* de edição de imagem fixa;

j) Conhecimentos fundamentais sobre potencialidades de *software* de edição de áudio;

k) Conhecimentos especializados sobre as potencialidades de *software* de edição de vídeo;

l) Conhecimentos fundamentais sobre a realização de sessões e trabalhos fotográficos;

m) Conhecimentos fundamentais sobre as fases de produção de conteúdos de vídeo;

n) Conhecimentos fundamentais sobre aspetos teórico-práticos da edição de áudio;

o) Conhecimentos fundamentais sobre aspetos teórico-práticos da edição de vídeo;

p) Conhecimentos fundamentais sobre requisitos técnicos para a edição de vídeo;

q) Conhecimentos abrangentes sobre potencialidades das diferentes plataformas de difusão de conteúdos;

r) Conhecimentos fundamentais sobre capacidades de diferentes plataformas;

s) Conhecimentos abrangentes sobre o processo jornalístico e a especificidade do trabalho de reportagem;

t) Conhecimentos especializados sobre as técnicas de comportamento no local de reportagem;

u) Conhecimentos especializados para aplicar as técnicas de recolha e difusão de informações;

v) Conhecimentos fundamentais para aplicação de técnicas de narrativa jornalística;

w) Conhecimentos abrangentes sobre a comunicação como forma de potenciar o empreendedorismo.



## Anexo IV – Declaração de Fotografias



### CENTRO DE FORMAÇÃO ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO

Tel. 271 214 166 Fax 271 225 200 NIPC 502 106 522

Rua Soeiro Viegas, n.º 2 - B 6300-758 GUARDA

### Declaração

Eu, Ana Cláudia de Aguiar Risca dos Santos Inácio, na qualidade de Diretora Técnica do Centro de Dia do Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento da Guarda, declaro que autorizo a utilização de fotografias referentes aos utentes e às atividades com eles dinamizadas, única e exclusivamente para fins de relatório de estágio da aluna Inês Seves Pereira.

Guarda, 25 de Julho de 2018

A Diretora Técnica

  
Centro de Formação Assistência  
e Desenvolvimento  
Cont. n.º 502 106 522  
Rua Soeiro Viegas, n.º 2 - B  
Telf. 271 214 166 - 6300-758 Guarda  
(Ana Risca)