

Relatório de Estágio

Estêvão João da Costa Ferreira

Curso Técnico Superior Profissional em
Gerontologia

jan | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ACOMPANHAMENTO DE IDOSO NO CFAD

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Estêvão João da Costa Ferreira
Janeiro / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ACOMPANHAMENTO DE IDOSOS CFAD

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Professora Orientadora: Rosa Branca Cameira Tracana Pereira

Estêvão João da Costa Ferreira

Janeiro / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Ficha de identificação

Nome: Estêvão João da costa Ferreira

Número de Aluno: 1705080

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estabelecimento: Politécnico da Guarda

Curso: Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Ano Letivo: 2021/ 2022

Docente Orientador: Professora Doutora Rosa Branca Tracana

Local de Estágio: CFAD- Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento - Lar Santa Clara

Morada: Rua Soeiro Viegas, 2-B 6300-758 Guarda

Telefone: 271 214 166

Fax: 271225200

URL: www.cfad.pt

Supervisor na Instituição: Dr.ª Regina Falcão

Habilitações literárias Licenciatura Serviço Social

Duração do estágio: 750 horas

Início do estágio: 07 de março de 2022

Fim de estágio: 24 de julho de 2022

POLI TÉCNICO GUARDA

Agradecimentos

Finalizando assim o meu curso, depois de dois longos anos, gostaria de agradecer ao Politécnico da Guarda por me ter aceite, podendo assim ter adquirido o conhecimento necessário para uma boa conclusão deste curso superior profissional de Gerontologia.

Agradecer em particular a todos os professores das diferentes áreas de aplicação deste curso, que deram do seu esforço para transmitir e ensinar o necessário para um futuro profissional.

Agradecer à minha orientadora pelas suas indicações e orientações durante os 4 longos meses de trabalho profissional em campo.

Agradecer ao Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento, por me ter aceitado para que eu pudesse aplicar os meus conhecimentos e ao mesmo tempo me ser transmitido novas aprendizagens e técnicas numa situação a nível profissional.

Para terminar gostaria de agradecer a todas as pessoas que me apoiaram ao longo desta longa jornada, para que pudesse levá-la a bom porto.

A todos o meu muito obrigado!

POLI TÉCNICO GUARDA

Resumo

Hoje temos consciência que o envelhecimento é uma característica da nossa sociedade em que cada vez mais temos pessoas a atingirem uma maior longevidade. Essa longevidade faz com que as Instituições tenham em atenção as características das pessoas que acolhem para lhes poder proporcionar atividades que as satisfaçam e que contribuam para um envelhecimento bem-sucedido. Assim, este trabalho reflete o estágio desenvolvido durante 750h no Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento (CFAD) na Guarda. No sentido de proporcionar melhores dias aos idosos deste local, várias foram as atividades desenvolvidas, desde as que envolveram a expressão plástica até às de expressão físico-motora, passando também pelas conversas que tão importantes foram no sentido de minorar o sentimento de solidão destes idosos.

Palavras Chaves: Estágio, Idosos, atividades lúdicas

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice Geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice	IV
Índice de Figuras	V
Índice de Gráficos	VI
Lista de Acrónimos e Siglas.....	VII
Introdução.....	11
Capítulo I -Caraterização da Instituição.....	13
1.1 Cidade da Guarda.....	14
1.2 Caraterização da instituição.....	15
1.2.1 Visão e missão.....	15
1.2.2 Valências	16
1.3 Centro de Dia.....	16
1.3.1 Apoio domiciliário	17
1.3.2 Estrutura residencial para idosos – Lar Santa Clara	18
1.3.3 Ludoteca.....	19
1.3.4 Terapias.....	20
1.3.5 Centro Qualifica.....	20
1.3.6 Núcleo de Apoio às vítimas de violência doméstica	20
1.3.7 PROJETO “AGIR PARA PREVENIR”	21
1.3.8 Serviços de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS)	22
1.3.9 Rádio.....	23
1.3.10. Local de estágio.....	23
1.3.11. Instalações.....	23
1.3.12. Horário de funcionamento.....	24
1.3.13 Recursos Humanos.....	24
II capítulo- Contextualização Teórica.....	26
2.1 Envelhecimento.....	27
2.2 Envelhecimento a nível mundial	28

POLI TÉCNICO GUARDA

2.3 Envelhecimento em Portugal	29
2.4 Envelhecimento Ativo	30
2.5 Caracterização da pessoa idosa	32
III Capítulo – Contextualização Prática (estágio)	33
3.1 Estágio	34
3.1.2 Objetivo	34
3.1.3 Público-alvo	34
3.1.4 Atividades durante o estágio	38
Bibliografia.....	44
Anexos.....	45

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Figuras

Figura 1	4
Figura 2	12
Figura 3	12
Figura 4	12
Figura 5	25
Figura 6	25
Figura 7	25
Figura 8	26
Figura 9	26
Figura 10	27

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Gráficos

Gráfico 1 _____ 16

Gráfico 2 _____ 17

POLI TÉCNICO GUARDA

Lista de siglas e Acrónimos

AEEASG - Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações

CFAD – Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento

DGS – Direção Geral da Saúde

ERPI – Estrutura residencial para pessoas idosas

OMS – Organização Mundial da saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

VIP - Voluntariado Intergeracional de Proximidade

POLI TÉCNICO GUARDA

Introdução

A última etapa de cada curso caracteriza-se pela realização e apresentação do relatório de estágio (anexo 1). Com esta apresentação, damos a conhecer aos outros os nossos conhecimentos, aprendizagens, vantagens e desvantagens do mundo a nível profissional e no final o gosto que sentimos por termos feito parte daquela experiência.

Contudo, e durante o estágio, foi necessário colocar em prática as aprendizagens adquiridas das diferentes áreas que constituem este curso, como no auxílio da higienização diária, atividades de incentivo ajudando na sua autonomia bem como atividades da animação proporcionando aos idosos uma melhor qualidade de vida assim como de envelhecimento.

O envelhecimento caracteriza-se por ser uma etapa da vida complicada e dolorosa. Para muitas pessoas esta fase da vida é caracterizada pela solidão, angústia e tristeza, tendo assim uma menor qualidade de vida. Enquanto outras tendem a ter uma melhor qualidade de vida, ou seja, mais alegre e animada, e esses têm normalmente alguém, como um filho, sobrinho, neto, ou até um amigo, que possa estar, sempre que necessário, disponível para eles.

Nem sempre o cuidar de idosos é tarefa fácil. Enquanto uns têm alguma dificuldade em lidar com eles há outros que pelo contrário, só o simples facto de lhes poder colocar um sorriso no rosto é o suficiente para ficarem agradados.

Contudo, as pessoas idosas para terem um envelhecimento com melhor qualidade de vida, é necessário que sejam valorizados, e que tenham sempre alguém que possa pelo menos dizer um bom dia, todos os dias, tornando assim o seu dia menos triste.

Este estágio foi realizado no Centro de Formação e Assistência e Desenvolvimento (CFAD), partindo da formação do Curso Superior Profissional Técnico de Gerontologia, do Politécnico da Guarda.

Este relatório encontra-se dividido em três Capítulos: i) no primeiro capítulo é abordada a instituição de acolhimento, tal como os seus serviços prestados e sua funcionalidade; ii) o segundo capítulo apresenta uma contextualização do processo e conceitos do envelhecimento a nível do nosso país e mundial, o envelhecimento ativo e a caracterização da pessoa idosa; iii) no terceiro capítulo faz-se a descrição do estágio, sendo apresentados os seus objetivos, o apoio

POLI TÉCNICO GUARDA

prestado na higienização diária, assim como as atividades que foram possíveis de realizar. Este relatório termina com uma reflexão final, bibliografia e anexos.

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo I - Caracterização da Instituição

POLI TÉCNICO GUARDA

1.1 Cidade da Guarda

A cidade da Guarda (figura 1) é uma das cidades portuguesas, caracterizada como a mais alta cidade do país, onde habitam 56,4 habitantes por km², segundo dados da Pordata (2022) e está situada na região do Centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela.



Fig.1 Brasão da cidade da Guarda

Esta, por sua vez, encontra-se subdividida em quatorze municípios tais como: Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.

Com vestígios de ocupação humana desde a Pré-História, a cidade mais elevada de Portugal foi oficialmente fundada por Sancho I, que lhe doou foral em 1190. A porta guardada do território nacional é também a porta de entrada de um distrito a descobrir, onde se cruzam a rota das Aldeias Históricas com os Castelos de Fronteira, a rota das Judiarias e a Pré-História do país, segundo informação obtida pelos guias do museu da Guarda.

Esta cidade detém um património natural e um património cultural, material e imaterial, de um valor extraordinário. Formado lenta e continuamente ao longo dos tempos, este património, na multiplicidade das suas formas e das suas manifestações, tem o maior significado para as gentes da região e ocupa um lugar cimeiro no imaginário e na própria identidade nacional.

Segundo informação obtida no Pordata, o Município da Guarda é constituído por 40.126 de população residente, onde segundo os censos de 2021, por cada 100 residentes existente 11 crianças com menos de 15 anos, 64 adultos e 25 idosos e onde há 4.081 pessoas a viverem sozinhas e nasceram 284 bebés no ano 2020.

POLI TÉCNICO GUARDA

No que respeita esta região do interior português, esta caracteriza-se por número elevado de população envelhecida. Tudo isto, devido a uma série de fatores que influenciam este aumento, como por exemplo a emigração e migração interna, na qual os mais novos deixam a sua terra e passam para cidades ou outros países à procura de uma vida melhor. A natalidade tem vindo a diminuir tornando assim esta região mais envelhecida, fazendo com que a existência dos grupos etários de jovens diminua. Outro dos fatores ligados a esta problemática, é o facto das condições da saúde terem vindo a melhorar e conseqüentemente a longevidade tem aumentado.

Segundo o relatório saído do “X Congresso Português de Sociologia, Na era da “pós-verdade”? Esfera pública, cidadania e qualidade da democracia no Portugal contemporâneo (Covilhã, 10 a 12 de julho de 2018)”, em Portugal, nestas regiões, cerca de 400 mil idosos portugueses viviam sozinhos e 804 mil em companhia exclusiva de outros idosos (INE, 2012). Assim sendo, podemos afirmar, segundo estes dados, que o acompanhamento destes idosos, já não é realizado por pessoas mais jovens, mas sim, por algum familiar ou vizinho que se encontre dentro da sua faixa etária de idade, trazendo problemas acrescidos quer ao idoso quer ao seu cuidador.

1.2 Caracterização da Instituição

A instituição Centro de Formação e Assistência e Desenvolvimento (CFAD) encontra-se na cidade da Guarda, na rua Soeiro Viegas nº2 e tem como principal objetivo, a formação integral, social, cultural e emocional do Ser Humano, pelo desenvolvimento, pela promoção da saúde e pela ação social, na qualificação e no ensino profissional (toda a informação que se segue, sobre a Instituição, foi obtida a partir do site do CFAD)

- **Visão e missão**

Remete para a prestação de apoio às famílias e aos grupos desfavorecidos através da formação escolar e profissional, bem como da implementação de respostas sociais dirigidas à comunidade geral, crianças e jovens, população adulta e idosos, segundo o CFAD (Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda).

POLI TÉCNICO GUARDA

- Valências

Esta instituição é caracterizada por uma diversidade de valências tais como: ATL; Ludoteca; Centro de Dia, Apoio Domiciliário, Estrutura residencial para idoso (Lar Santa Clara); Terapias; Centro de Qualificação; Centro de Formação, Projetos de ação social e Rádio. Estes elementos serão descritos de seguida.

Atividades de tempo livres (ATL)

O ATL é destinado a crianças dos 6 aos 12 anos, fazendo assim com que estas crianças possam ter mais interação entre si.

Objetivos

- ✓ Promover a realização pessoal da criança;
- ✓ Fomentar o espírito de iniciativa;
- ✓ Desenvolver a criatividade;
- ✓ Estimular o conhecimento cultural;
- ✓ Desenvolver o sentido da responsabilidade e organização;
- ✓ Estabelecer a ligação entre a Família, a Escola e a Comunidade;
- ✓ Contribuir para a prevenção da marginalidade e delinquência juvenil;
- ✓ Contribuir para o desenvolvimento local.

1.2.1 Centro de Dia

O Centro de Dia contribuiu para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando ainda durante o dia a resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e sócio - culturais às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar.

Objetivos

- ✓ Melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas e possibilitar a manutenção dos seus utentes, nos seus domicílios.

POLI TÉCNICO GUARDA

- ✓ Potencializar um conjunto de ações para promover uma convivência, participação e integração dos indivíduos na vida social.

Serviços prestados

- ✓ Atividades de estimulação cognitiva, de animação e de motricidade;
- ✓ Refeições, nomeadamente almoço, lanche e reforço;
- ✓ Transporte;
- ✓ Articulação com os serviços locais de saúde;
- ✓ Tratamento de roupas;
- ✓ Apoio nas deslocações ao exterior, quando solicitado;
- ✓ Aquisição de produtos de apoio à funcionalidade;
- ✓ Convívio, passeios e visitas guiadas;
- ✓ Prioridade na admissão em ERPI.

1.2.2 Apoio domiciliário

O apoio domiciliário caracteriza-se em prestar cuidados individualizados e personalizados ao domicílio. Esta resposta social é destinada a famílias e/ou pessoas que se encontrem no domicílio, em situação de dependência física ou psiquiátrica e que não possam assegurar, temporariamente ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades da vida diária, nem disponham de apoio familiar para esse efeito.

Objetivos

- ✓ Melhorar a qualidade de vida e a autonomia pessoal dos indivíduos e famílias.
- ✓ Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida.
- ✓ Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida.
- ✓ Promover os contactos sociais e potenciar a integração social, a fim de evitar o isolamento.
- ✓ Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo.
- ✓ Realizar este serviço desde o âmbito assistencial, preventivo, reabilitador e educativo segundo as necessidades do utilizador.

POLI TÉCNICO GUARDA

- ✓ Fomentar as relações interpessoais.
- ✓ Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

Serviços Prestados

- ✓ Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica
- ✓ Reforço Alimentar
- ✓ Apoio Social
- ✓ Cuidados de higiene pessoais
- ✓ Higiene habitacional
- ✓ Tratamento de roupas do uso pessoal do utente
- ✓ Higiene habitacional
- ✓ Tratamento de roupas do uso pessoal do utente
- ✓ Convívio, socialização e animação
- ✓ Fisioterapia.

1.2.3 Estrutura residencial para idosos – Lar Santa Clara

O Lar Santa Clara, caracteriza-se por ser um alojamento coletivo de resposta social para a Pessoa Idosa, que tenha 65 anos ou mais, podendo excecionalmente, admitir pessoas com idade inferior a 65, podendo estes usufruir a tempo integral ou temporário. Este encontra-se com capacidade de acolher 50 clientes, tendo desta forma, 20 quartos duplos e 10 individuais.

Objetivos

- ✓ Proporcionar serviços permanentes e realizar as tarefas das necessidades tendo em vista uma problemática biopsicossocial das pessoas idosas.
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento.
- ✓ Criar informações que possam preservar e encorajar uma interface intrafamiliar.
- ✓ Potenciar a integração social.

POLI TÉCNICO GUARDA

Serviços

Esta instituição além dos seus objetivos, dá a usufruir aos clientes os seguintes serviços, no sentido de possibilitar a sua independência da instituição, e a do próprio idoso.

- ✓ As pessoas que enquadram na sala do desporto devem preencher as suas próprias vidas;
- ✓ Os cuidados domésticos de saúde e de cuidado pessoal e de cuidado;
- ✓ Realização de atividades de animação sociocultural, recreativa e ocupacional;
- ✓ Cuidados de saúde (médicos, enfermagem e reabilitação).

1.2.4 Ludoteca

A Ludoteca "Branca de Neve", situa-se no Parque Municipal da Guarda, espaço amplo e natural de fácil acesso. Encontrando-se atualmente sob a responsabilidade do Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento, Instituição Privada de Solidariedade Social, em colaboração com o Centro Regional de Segurança Social e Câmara Municipal da Guarda. Esta encontra-se destinada a crianças e jovens do distrito da Guarda com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, crianças do 1º ciclo do ensino básico, jovens do ensino secundário, ensino público e privado, e A.T.L's.

Objetivos

Este pretende fornecer e favorecer o desenvolvimento da personalidade da criança despertando a criatividade, a imaginação e a fantasia. Permitindo que este seja um local de encontro, de animação sociocultural, de documentação e de reflexão.

Atividades

- ✓ Jogos livres;
- ✓ Ateliers de:
- ✓ Expressão musical;
- ✓ Expressão dramática e corporal;
- ✓ Expressão plástica;
- ✓ Oficina de Fantoques;

POLI TÉCNICO GUARDA

1.2.5 Terapias

“O cantinho das Terapias”, tende de apoiar como público-alvo crianças/jovens e suas respectivas famílias com apoio psicológico, fisioterapia, terapia da fala e apoio social, permitindo assim avaliar, diagnosticar e encaminhar a criança, trabalhar a estimulação precoce com vista a maximizar as suas capacidades e apoiar no ponto de vista social e psicológico, as famílias das crianças.

Serviços prestados

- ✓ Apoio Psicológico
- ✓ Fisioterapia pediátrica
- ✓ Terapia da Fala
- ✓ Apoio Social

1.2.6 Centro Qualifica

Após várias mudanças em relação aos programas de qualificação, o Centro Qualifica do CFAD, herdeiro das Novas Oportunidades, continua a valorizar as aprendizagens dos adultos e a possibilitar o aumento de competências através da orientação para formação qualificante.

1.2.7 Núcleo de Apoio às vítimas de violência doméstica

Este departamento visa apoiar crianças/jovens, mulheres, homens e idosos no distrito da Guarda, que tenham sofrido algum abuso de violência doméstica, cumprindo as regras mínimas de enquadramento destas situações de forma a assegurar a confidencialidade e encaminhamento. Tendo como parceiros desta “luta” e defesa a estas pessoas, a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, Centro Distrital de Segurança Social da Guarda, Polícia de Segurança Pública, Guarda Nacional Republicana, Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento, Unidade Local de Saúde da Guarda, e a Caritas Diocesana da Guarda.

Objetivos específicos

- ✓ Disponibilizar as informações necessárias às Vítimas de Violência Doméstica.

POLI TÉCNICO GUARDA

- ✓ Assegurar a individualidade, privacidade e confidencialidade das Vítimas de Violência Doméstica.
- ✓ Realizar diagnósticos das situações concretas das Vítimas de Violência Doméstica, bem como desenvolver esforços para serem asseguradas as condições essenciais, face ao perigo a que poderão estar sujeitas.
- ✓ Acompanhar e/ ou encaminhar as Vítimas de Violência Doméstica à melhor resposta, perante cada caso em concreto e atendendo, entre outros fatores, ao seu bem-estar físico e psicológico.
- ✓ Criar condições para a inclusão, qualificação e/ou reintegração das Vítimas de Violência Doméstica, nomeadamente, no mercado de trabalho, de acordo com os interesses e potencialidades de cada uma.
- ✓ Garantir às Vítimas de Violência Doméstica, um atendimento personalizado e posterior acompanhamento e encaminhamento adequados às suas necessidades.

1.2.8 PROJETO “AGIR PARA PREVENIR”

Este projeto tende a atuar a nível da prevenção primária da toxicod dependência partindo de ações que englobem o núcleo familiar, apoiando no desenvolvimento de competências parentais em famílias multidesafios e prevenindo os problemas de ajustamento/comportamento das crianças e jovens através da aquisição de competências pessoais e sociais, reforçando os fatores protetores e diminuindo os de risco.

Objetivos

1. Prevenir problemas de abuso de substâncias e problemas de ajustamento nos jovens.
2. Desenvolver e reforçar competências parentais que permitam a criação de vínculos saudáveis com os seus descendentes.
3. Promover o bem-estar das famílias e dos seus elementos numa perspetiva integrada (social, físico e psicológico, ...).

POLI TÉCNICO GUARDA

4. Promover competências de relacionamento interpessoal entre jovens, trabalhando experiências de sucesso realista, como informar e sensibilizar para o risco de consumos de drogas lícitas e ilícitas.
5. Impulsionar o aumento da integração social da criança/jovem através da promoção de alternativas de ocupação de tempos livres.

Serviços Prestados

- ✓ Gabinete de Apoio psicossocial à família
- ✓ Gabinete de Apoio psicossocial à criança
- ✓ Grupo de Educação Parental
- ✓ Atividades lúdicas, pedagógicas e recreativas em períodos de férias escolares
- ✓ Ações em meios escolares e contextos de formação e educação de crianças / jovens.

1.2.9 Serviços de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS)

Este serviço tende a apoiar Indivíduos/famílias em situação de vulnerabilidade ou exclusão social por via da conjuntura sócio económica do concelho da Guarda.

Objetivos

- ✓ Informar, aconselhar e encaminhar indivíduos/famílias para respostas, serviços ou prestações sociais adequadas a cada situação
- ✓ Apoiar em situações de vulnerabilidade social
- ✓ Prevenir situações de pobreza e de exclusão social
- ✓ Contribuir para a aquisição e ou fortalecimento das competências das pessoas e famílias, promovendo a sua autonomia e fortalecer as redes de suporte familiar e social
- ✓ Assegurar o acompanhamento social do percurso de inserção social e mobilizar os recursos da comunidade adequados a progressiva autonomia pessoal, social e profissional.

POLI TÉCNICO GUARDA

1.2.10 Rádio

O CFAD, adquiriu a Rádio Sãtão e pô-la a funcionar no dia 10 de julho de 1992, uma vez que esta já existia, mas tinham-na deixado morrer, salvando-se unicamente o Alvará.

1.3 Local de estágio

O local de estágio foi o Lar Santa Clara, sendo considerado uma estrutura residencial para idosos, e que se encontra situado na Rua Santa Clara no qual faz parte do CFAD.

1.3.1 Instalações

O lar está estruturado em 3 pisos estando a instituição inserida a partir do 3º piso terminando no 5º piso. Este, como já abordado anteriormente, tem quartos individuais e duplos, onde se conseguem alojar 52 utentes. Tem também três salas de convívio que se dividem pelos três pisos. Um posto médico que é usado pelo médico e enfermeiros, para a realização de avaliação rotativa, prescrição de medicamentos, se necessário, onde são preparadas as caixas com os respetivos nomes de cada utente, cuidados de enfermagem, tem ainda dois refeitórios no 3º e 5º piso, uma sala de ocorrências onde é feita a mudança de turnos, e duas copas para a realização de refeições rápidas (figuras 2, 3 e 4).



Figura 2: Sala de convívio, piso 3



Figura 3: Sala de convívio, piso 4

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 4: Refeitório, piso 4

1.3.2 Horário de funcionamento

O Lar Santa Clara funciona 24 horas diárias e encontra-se aberto todo ano. O horário de visitas é fixado num local visível, sendo permitido aos utentes receberem as visitas desde as 10:00 horas até às 18:00 nas salas de convívio durante a semana. No fim-de-semana as visitas realizam-se das 14:00 às 18.00.

1.3.3 Recursos Humanos

Na Instituição encontram-se os seguintes recursos humanos:

- 1 Assistente Social
- 1 Animadora sociocultural
- 2 Encarregada de Serviços Gerais
- 3 Fisioterapeuta
- 1 Médico
- Enfermeiros
- 26 Auxiliares
- 2 Empregadas de limpezas gerais

POLI TÉCNICO GUARDA

Para além destes recursos humanos, que são do quadro, existem sempre estagiários de diversas formações tais como do curso de CTeSP Gerontologia, como é o meu caso, do curso de Animação Sociocultural e de cursos técnico-profissionais do Instituto de Emprego e Formação Profissional, sendo uma ajuda preciosa para o bom funcionamento da Instituição.

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo II - Contextualização Teórica

POLI TÉCNICO GUARDA

2.1 Envelhecimento

O termo «Envelhecimento» é cada vez mais utilizado no nosso dia a dia, nas conversas ou pensamentos quotidianos de todos nós. Segundo o Manual MSD, “O envelhecimento é um processo contínuo, gradual de alterações naturais que começam na idade adulta. Durante o final da idade adulta, muitas funções corporais começam a declinar-se gradualmente.” (Stefanacci, 2022, p.78). Já, segundo Caetano (2006, p.34) “O Envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilos de vida, condições socioeconómicas e doenças crónicas.”

A Direção Geral de Saúde (DGS) apresenta-nos o conceito de envelhecimento “processo de deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo. É um fenómeno inevitável e inerente á própria vida”, igual à fase final de um processo de desenvolvimento e diferenciação, ou seja, é um processo contínuo, ativo e diferencial.” (Pina, 2013, p.19, cit por OMS 2005). Desta forma, podemos afirmar que há diferentes formas de o descrever, mas no final todos estes conceitos estão interligados.

Contudo, podemos caracterizar o envelhecimento de uma pessoa, partindo de alguns fatores biológicos ou psicológicos. Estes permitem que qualquer cuidador entenda quais os problemas e cuidados a ter com a pessoa idosa que tem a cargo.

No que se refere ao envelhecimento, a nível biológico, este pode ser observado em vários aspetos, segundo conhecimentos adquiridos em sala de aula de Biologia:

- i) a imunidade da pessoa baixa o que faz com que a pessoa se torne mais vulnerável a uma série de vírus ou bactérias, adoecendo mais facilmente;
- ii) a perda da elasticidade da pele, enrugando, fazendo com que a pele pareça mais envelhecida;
- iii) perda de cabelo;
- iv) a nível músculo-esquelético os músculos tendem a perder força na locomoção e no ritmo de movimentos, fazendo com que estes fiquem mais lentos, e ocorre uma significativa perda muscular;
- v) o tamanho da pessoa começa a diminuir devido ao envelhecimento tanto da coluna como da caixa torácica e dos órgãos, fazendo com que a sua funcionalidade se torne

POLI TÉCNICO GUARDA

mais lenta, como por exemplo o coração, no qual começa a bombear mais devagar fazendo com que a pessoa idosa se canse mais, do que quando tinha 30 anos.

A nível psicológico os indivíduos começam a ficar também mais debilitados, perdendo as capacidades cognitivas com o passar do tempo, ocorrem também alterações a nível de humor, energia e apetite, pensamentos impulsivos ou comportamentos compulsivos, no qual interferem com o trabalho e vida pessoal e social, podendo sempre envolver outras pessoas. Estas problemáticas têm sempre, ou por vezes, características de hereditariedade, ou que podem aparecer na pessoa com o passar dos anos.

2.2 Envelhecimento a nível mundial

O envelhecimento populacional a nível mundial já é um dos fatores discutidos por vários países, na qual apresenta implicações importantes e de longo alcance para todos os domínios a nível da sociedade, quer económicos quer sociais.

Segundo o relatório “Envelhecimento no século XXI: Celebração e Desafios”, da ONU (2012) (Organização das Nações Unidas), o envelhecimento populacional está inserido em todos os países cada um com o seu desenvolvimento e estando sempre a progredir rapidamente mesmo nos mais desenvolvidos e com um maior número de jovens. Um dos fatores que influencia este progresso é a longevidade, a qual tem vindo a aumentar com os anos, devido a uma melhoria a nível da saúde e avanço na medicina, onde os cuidados prestados atualmente não se comparam com os que eram prestados há alguns anos. O ser humano também tem uma alimentação mais equilibrada, condições sanitárias, ensino e bem-estar económicos melhores e estáveis, segundo o “Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e HelpAge International (2012).”

Os dados analisados ao longo dos anos, afirmam que este processo tenderá a aumentar mais um ano. Desta forma segundo, a Organização das Nações Unidas (ONU), estima-se que o número de idosos, 60 anos ou mais, duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões em 2050 e 3,1 mil milhões em 2100 (gráfico 1).

POLI TÉCNICO GUARDA

Número de pessoas com 60 anos ou mais:
Mundo, países desenvolvidos e em desenvolvimento, 1950-2050

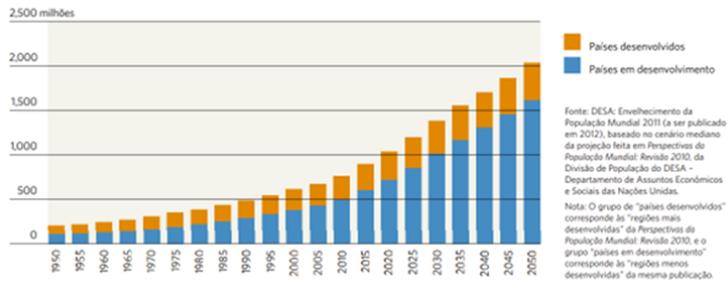


Gráfico 1- Aumento do índice de envelhecimento a nível mundial (1950-2050).

2.3 Envelhecimento em Portugal

Em Portugal o envelhecimento tem vindo a aumentar significativamente ao longo dos anos, tornando o nosso país, a nível mundial, no 4º país mais envelhecido no ano de 2021, sendo que por cada 100 jovens há 182 idosos (gráfico 2).

Tudo isto deriva de uma série de fatores que permitem que estes números aumentem todos os anos. São eles, diminuição da taxa de natalidade, emigração de jovens para o exterior a procura de uma vida melhor, e o aumento da esperança média de vida.

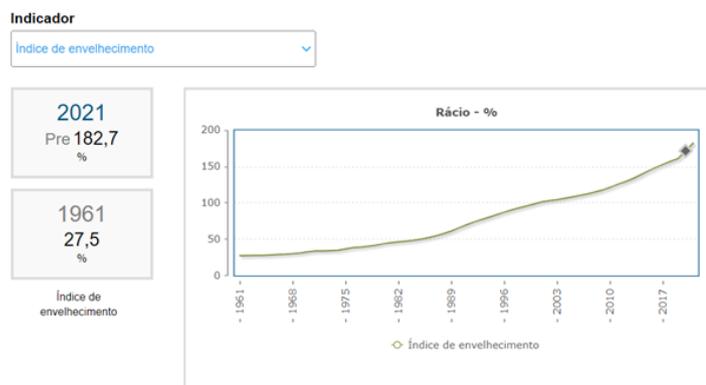


Gráfico 2- Aumento do índice de envelhecimento em Portugal (1961-2021)

Atualmente muitos de nós perguntamo-nos se estes resultados tenderão a aumentar ou reduzir com o passar dos anos, mas segundo dados de investigação, estes terão tendência a subir, cada

POLI TÉCNICO GUARDA

vez mais, levando assim a que no ano de 2050 a taxa do envelhecimento seja o dobro dos resultados atuais, devido a fatores já referidos anteriormente.

2.4 Envelhecimento Ativo

Uma das nossas funções/obrigações, não só como profissionais, mas também como familiares é motivarmos os idosos com quem lidamos, a participarem em novas experiências e interações diferentes, pois o que muitas vezes acontece é que vão continuar fechados no seu casulo, sem nunca poderem interagir com os que lhes são próximos. Desta forma, permitimos que o idoso se manifeste e interaja com o meio que o rodeia.

No que respeita o envelhecimento ativo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) elencou três aspetos para os quais os estados-membros teriam de atender:

- (a) a pessoa de idade e o seu desenvolvimento;
- (b) a promoção da saúde e o bem-estar no envelhecimento;
- (c) a criação de um ambiente propício e favorável.

Com estas diretrizes os estados-membros desenvolveram políticas no sentido de conseguirem:

- Reduzir o número de mortes prematuras em idade produtiva;
- Reduzir a incapacidade associada a doenças crónicas nos idosos;
- Melhorar a qualidade de vida no envelhecimento;
- Aumentar a participação ativa a nível social, cultural, económico e político da sociedade;
- Reduzir custos com tratamentos e assistência médica;
- Promover programas de envelhecimento ativo e ambientes amigos dos idosos (como por exemplo cidades amigas dos idosos);
- Promover a solidariedade entre gerações, indivíduos e suas famílias.

POLI TÉCNICO GUARDA

Em Portugal as medidas de políticas para este processo estão incluídas na promoção do bem-estar e na inclusão social. Com o apoio do programa Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG), desenvolveram-se várias iniciativas ao nível da:

(a) *saúde* - plano nacional de saúde para pessoas idosas e o programa saúde e termalismo sénior;

(b) *acessibilidades* - o sistema de atribuição de produtos de apoio, o programa conforto habitacional para pessoas idosas e a rede europeia de desenho para todos e acessibilidade eletrónica;

(c) *segurança social* - prestações sociais e familiares, complemento solidário para idosos e complemento por dependência;

(d) *aprendizagem ao longo da vida* - rede de universidades seniores e o turismo sénior;

(e) *tecnologias de informação* - programa net@vó, o projeto TIO (Terceira Idade Online) e Idade Maior.

Criou-se, também, a linha do cidadão idoso, a linha nacional de emergência social e o serviço de atendimento a pessoas com necessidades especiais, assim como o projeto VIP (Voluntariado Intergeracional de Proximidade) e planos de atividades intergeracionais nas autarquias.

Este programa tende para a cooperação e facilitação numa cultura de envelhecimento ativo, com definição de 5 eixos:

- Emprego;
- Trabalho e aprendizagem ao longo da vida;
- Saúde;
- Bem-estar e condições de vida;
- Solidariedade e diálogo intergeracional; voluntariado e participação cívica;
- O conhecimento e sensibilização social.

POLI TÉCNICO GUARDA

2.5 Caraterização da pessoa idosa

No nosso mundo e com o passar dos anos, o olhar para uma pessoa e considerá-la velha, ou idosa, tem vindo a modificar-se, podendo assim haver respeito por todos.

Certamente, no tempo dos nossos avós ou dos pais, uma pessoa era considerada velha, em vez de se utilizar a terminologia de idosa, e era assim considerada devido aos seus cabelos brancos ou por terem algum problema de saúde, mesmo estes tendo apenas 40 anos. Estes sem direitos, mas somente com deveres, sofreriam de desprezo e exclusão pela sociedade daquela altura.

Atualmente, com o mundo em evolução, esta situação melhorou bastante, no entanto ainda são bastante estigmatizadas, e alguns sofrem de abuso físico e psicológico da parte de quem lida com eles, quer sejam familiares quer sejam indivíduos que cuidam deles nas instituições. No estágio que realizei no CFAD tentei, de alguma maneira, dar voz aos idosos com os quais tive contacto, através das diversas atividades que com eles realizei e que serão descritas no capítulo seguinte.

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo III – Contextualização Prática (estágio)

POLI TÉCNICO GUARDA

3.1 Estágio

O meu local de estágio foi, como já referido anteriormente o Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento (CFAD) mais concretamente no Lar Santa Clara, no distrito da Guarda, no período compreendido entre o dia 7 de março até ao dia 24 de junho de 2022, completando assim 750 horas de estágio.

Este dividiu-se em dois horários, o primeiro realizou-se das 9 horas até às 14 horas, e das 14 horas até às 18 horas, o segundo realizou-se 7 horas até às 15 horas. De segunda a sexta e por vezes ao fim de semana, como reposição de algum dia que não tenha sido realizado, durante a semana.

3.1.1 Objetivo

Os objetivos necessários que me propus a realizar neste estágio foram:

- Auxiliar, nos cuidados de higiene (banhos, idas a casa de banho) respeitando sempre a autonomia e integração de cada utente;
- Auxiliar na limpeza de espaços comuns dos utentes como refeitório e fazer as camas;
- Acompanhar os utentes em algumas atividades e elaboração das mesmas;
- Proporcionar um melhor conforto e confiança aos utentes, prevenindo a solidão, isolamento, fazendo com que estes, tenham uma maior autonomia e autoestima mais elevada.

3.1.2 Público-alvo

Durante o estágio fui lidando com um público-alvo idoso os quais tinham diferentes formas de comportamento. Na instituição havia 48 utentes, dos quais a maioria eram mulheres. Entre estes havia 1 senhora acamada. Os restantes dos utentes, eram dependentes, semi-dependentes ou autónomos.

Estes utentes também se caracterizavam pelas suas capacidades e problemas cognitivos ou genéticos ao nível psicológico. Tais como: Alzheimer, Parkinson ou mudanças de humor.

POLI TÉCNICO GUARDA

Como o passar dos anos, as pessoas começam a envelhecer, tornando-se assim, mais suscetíveis às doenças psicológicas. Estas pessoas idosas têm uma série de “variações consideráveis no estado saúde, nos níveis de independência, na autonomia e na participação social, dentro do mesmo grupo etário” (OM, 2002).

Para estas doenças psicológicas é necessário a “adoção de medidas farmacológicas e/ou de estimulação cognitiva que permitirão a otimização das capacidades cognitivas.” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2017; Pais & Nunes, 2007; Patterson et al.,2008). Uma vez que tive de trabalhar com alguns utentes que tinham algumas destas doenças do foro psicológico, tive a necessidade de saber um pouco mais sobre as mesmas, para poder adaptar, caso fosse necessário, o meu modo de atuação. Assim de seguida descrevo as três doenças que alguns dos utentes apresentavam:

- i) **Demência:** É caracterizada por um conjunto de patologias que se caracteriza por “uma diminuição, lenta e progressiva, da função mental, que afeta a memória, o pensamento, o juízo e a capacidade para aprender na vida diária de cada pessoa.”

Desta patologia está integrado a Alzheimer e o Parkinson.

- ii) **Alzheimer:** É caracterizado por um distúrbio irreversível e progressivo que afeta a memória e as habilidades de pensamento e, em alguns casos, a capacidade de realizar as tarefas consideradas simples. Esta doença foca-se, principalmente, em pessoas com mais de 60 anos, mas pode ocorrer em pessoas mais jovens.
- iii) **Parkinson:** é caracterizado por ser um problema generativo devido as células situadas numa região do cérebro chamada substância negra. Esta por sua vez, faz com que os movimentos da pessoa se tornem mais lentos, devido a rigidez muscular provocada pela doença, levando ao desequilíbrio, além de alterações na fala e na escrita.

POLI TÉCNICO GUARDA

3.1.3 Rotina Diária

Durante a realização do estágio várias foram as tarefas realizadas. Assim, existiram tarefas que eram rotineiras, rotinas essas que são necessárias, não só para o bom funcionamento da estrutura como um todo, mas também para os próprios idosos que gostam de por exemplo ter as refeições às mesmas horas assim como outras atividades, banhos, missa, etc.

De seguida, apresento dois quadros (quadro 1 e 2) onde estão descritas as tarefas que, como estagiário, desempenhei nos horários que me foram atribuídos.

Quadro 1: Horário das 9 horas às 18 horas

Manhã	
Horas	
9:00	Auxílio a levar utentes para sala de estar
10:00	Convívio com utentes e apoio nas atividades
11:45	Levar utentes ao quarto de banho
12:00	Apoiar no almoço dos utentes
13:30	Almoço

Tarde	
14:30	Levantar e levar utentes a casa de banho
15:00	Preparação de lanche
15:30	Dar de lanchar a utentes independentes
16:00	Lanche dos utentes
16:30	Levar utentes a sala de estar e arrumar refeitório
17:00	Ficar com utentes na sala e distribuir chá e sumos
18:00	Saída para casa

POLI TÉCNICO GUARDA

Quadro 2: Horário das 7 horas às 15 horas

<p>Manhã</p> <p>Horas</p> <p>7:00 Leitura de livro de ocorrência</p> <p>7:15 Início de banhos dos utentes</p> <p>8:00 Auxílio nos pequenos almoços</p> <p>9:00 Levar utentes para sala de estar e auxiliar na arrumação do refeitório</p> <p>10:00 Lanche dos funcionários</p> <p>10:30 Distribuição e reposição de material</p> <p>11:45 Levar utentes ao quarto de banho</p> <p>12:00 Apoiar no almoço dos utentes</p> <p>13:30 Almoço</p>
<p>Tarde</p> <p>14:30 Levantar e levar utentes a casa de banho</p> <p>15:00 Troca de turno</p>

POLI TÉCNICO GUARDA

3.1.4 Atividades durante o estágio

De seguida irei abordar algumas atividades desenvolvidas durante o estágio, essencialmente as de carácter lúdico.

Os utentes depois do pequeno-almoço, dirigiam-se para a sala de estar, no qual, tinham uma série de atividades que eram repartidas durante a semana. Alguns utentes tinham fisioterapia, duas vezes por semana, para isso, as fisioterapeutas, dirigiam-se a cada piso para realizar alguns exercícios de movimentação e trabalhar a motricidade fina. Pelo que o meu papel era acompanhar esses idosos à sala respetiva.

As atividades lúdicas realizadas durante o estágio foram essencialmente atividades relacionadas com as diferentes expressões e que se apresentam de seguida:

i) Atividades de Expressão Musical

Expressão musical é caracterizada por uma série de músicas diferentes, as quais se podem interpretar de diferentes formas e por várias pessoas. Com isso, a música pode transmitir vários sentimentos, como a tristeza, alegria, euforia, criatividade entre outras.

No local de estágio, onde estive, esta dinâmica era realizada por um professor que utilizava a televisão para colocar as músicas e todos cantavam, ou então convidava cada um a cantar enquanto este tocava na sua guitarra, fazendo com que estes utentes pudessem recorda-se dos seus tempos, através das músicas que cantavam ou que aprendiam. O meu papel neste tipo de atividade era dar apoio ao professor, ajudando-o a dinamizar esta atividades

Com isto, todos os utentes podiam socializar sem qualquer discriminação, visto que partilhavam o seu conhecimento uns com os outros.

ii) Atividades de Expressão Plástica

Estas são conhecidas por artes plásticas, dando origem às atividades artísticas, nos quais se trabalham os materiais como plásticos, papel entre outros.

POLI TÉCNICO GUARDA

Estas atividades eram realizadas às segundas-feiras, por uma animadora sociocultural, e realizavam atividades para poderem melhorar a sua motricidade bem como a sua parte cognitiva.

De seguida serão apresentadas as atividades realizadas por mim e pela animadora:

✓ **Bingo**

Quando nos referimos a pessoas idosas, pensamos também nas diversas atividades que estas podem realizar. O bingo é uma delas. Este jogo permite ao idoso trabalhar a sua concentração e raciocínio, fazendo com que a sua memória possa estar sempre em constante “movimento”.

Durante o estágio o bingo era o que os utentes mais gostavam de jogar, e eram capazes de jogar mais do que uma vez por dia.

Os seus objetivos são: fomentar o convívio; incrementar a parte cognitiva; incentivar a participação.

✓ **Jogo da memória**

Este jogo consiste em que o utente baralhe um baralho de cartas que lhe são dadas, e que as vire do lado contrário da imagem. Este tem um conjunto de cartas iguais no qual, o utente irá ter de escolher uma carta e observar a mesma, e depois ir buscar ao baralho outra carta que ache que seja o par dela e caso não seja, este terá que colocar as cartas no respetivo local de onde as tirou e dar vez ao colega.

Este jogo permite ao utente trabalhar a sua memória e desenvolver o seu raciocínio, pois estes necessitam de estar atentos à figura da carta e serem capazes de identificar as figuras representadas na carta (figuras 5 e 6). Assim como objetivos temos: fomentar o convívio; incrementar a parte cognitiva; incentivar a participação.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figuras 5 e 6: Jogo da memória com utentes

✓ Dominó

Este jogo (figura 7) também é muito comum de se ver jogar nesta faixa etária. Este proporciona uma competição amigável para ver quem é o melhor dos que estão a jogar e por outro lado faz com que cada utente se distraia do que de mau os rodeia, como solidão, tristeza e angústia. Os seus objetivos são: fomentar o convívio; incrementar a parte cognitiva; incentivar a participação.



Figura 7: Jogo do dominó com utentes.

POLI TÉCNICO GUARDA

✓ Cartas

Vários jogos eram jogados com as cartas como por exemplo, sueca (figura 8), bisca, peixinho entre outros. Os seus objetivos são: fomentar o convívio; incrementar a parte cognitiva; incentivar a participação.



Figura 8: Jogo de cartas entre os utentes

✓ Dia do Pai

No Dia do Pai os utentes foram desafiados a elaborarem uma série de chapéus, feitos a partir de materiais como cola, cartolina, esponjas, no qual tinha escrito Feliz dia do Pai. Os utentes participaram da forma que puderam, onde uns cortaram, outros fizeram os contornos do desenho e outros decoraram, trabalhando assim todos para o mesmo. Contudo, todos aqueles que quiseram participar, interagiram, animaram com música cantada pelos mesmos e animaram mais um dia (figura 9).

Como objetivos temos a destacar: desenvolver a motricidade fina; fomentar o convívio; relembrar tradições antigas.

POLI TÉCNICO GUARDA



Fig.9 Atividade realizada no âmbito do dia dos pais, pelos utentes

✓ Dia da Mãe

Neste dia, mais uma vez houve a colaboração de cada senhora que era ou não mãe. Foi feito um cartaz grande onde as animadoras junto com os estagiários decoraram o cartaz à volta, e onde no meio foi colocado o que era ser mãe para as utentes do lar. Este cartaz depois foi afixado no elevador da instituição, para que os familiares vissem o trabalho e o valor que as mães sentiam e o amor que demonstravam para os mesmos (figura 10). Como objetivos temos a destacar: desenvolver a motricidade fina; fomentar o convívio; relembrar tradições antigas.



Figura 10: Cartaz no âmbito do dia da mãe.

POLI TÉCNICO GUARDA

Reflexão Final

Terminada mais uma etapa desta grande jornada, este estágio realizado no lar Santa Clara, durante a frequência do curso técnico superior de Gerontologia, permitiu-me aplicar conhecimentos adquiridos em contexto académico, mas acima de tudo saber com se trabalha com esta faixa etária mais vulnerável, tendo cada uma os seus benefícios e contradições.

Por vezes achamos não ser as melhores pessoas para lidar com esta faixa etária, pois imaginamos que cuidar de crianças e jovens é melhor que cuidar de idosos que por vezes são chatos, impacientes, incompreensíveis, exigentes, tristes, lentos, de peles caídas, cabelos brancos e corcundas, mas o que realmente nos esquecemos e o que muitas pessoas não conseguem ver, a não ser realmente quem lida com este público-alvo, é que estes são assim por não terem um ombro amigo com quem conversar, alguém para se rir das piadas e juntar as gargalhadas deles, que os acalmem quando é o primeiro dia num novo lar, que os ajudem no seu dia. Mas no final ficam a saber que estes são os sábios da nossa atualidade, aqueles, com os quais podemos aprender sempre alguma coisa nova mesmo que esta seja pequena e que se tornará algo maior no futuro de cada cuidador.

Desta forma poderei afirmar que durante as aulas e o estágio aprendi que todos e cada um de nós pode ser um bom cuidador, tenha este uma maior qualidade para uma coisa e outros para outra, podendo sempre fazer o melhor para que estas pessoas se sintam agradecidas pelo que fizeram no passado.

É verdade que nem sempre podemos agradá-los, pois estes necessitam todos de um apoio especial, seja um carinho ou um simples “olá” todos os dias para que se sintam mais motivados durante o dia. Mas todo o esforço que cada cuidador realiza todos os dias, reflete-se na forma como os utentes nos abordam seja no “até amanhã” dando um sorriso, pedindo um favor, sejamos nós, homens ou mulheres ou num simples abraço caloroso que todos precisam em momentos difíceis da vida.

Posto isto só tenho a agradecer ter-me sido proporcionada esta oportunidade de cuidar de quem cuidou!

POLI TÉCNICO GUARDA

Bibliografia

1. Manual MSD, Richard G. Stefanacci: <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhecimento-corporal/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento>, consultado em 05/12/2022-
2. Site do Museu da Guarda, <https://www.museudaguarda.pt/historia-do-concelho-da-guarda/>, consultado em 19/12/2022-
3. Fernandes, A., Magalhães, C.P. & Antão, C. (2012). *Envelhecimento ativo*. X JORNADAS DE SAÚDE MENTAL NO IDOSO: Implicações da Saúde Mental no Envelhecimento Ativo Vila Real, 17 de Abril de 2012
4. DGS (2017). Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025. Serviço Nacional de Saúde
5. Nações Unidas, O envelhecimento: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>, consultado em_03/11/2022.
6. Fundo de População das Nações Unidas (2012). Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio. HelpAge International.
7. Impactos Psicológicos do envelhecimento: <https://www.maisquecuidar.com/impactos-psicologicos-do-envelhecimento>, consultado em_22/12/2022
8. PORDATA, <https://www.pordata.pt/municipios/densidade+populacional-452>, consultado em_16/01/2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexos

1658

IPG Politécnico da Guarda Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE TRABALHO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.BS Ano: Leito: _____
	Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.	
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESICO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH		
Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outros: _____		
Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim: Qual? _____		
Identificação (se aplicável): Designação: _____ Ano/semestre: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período		
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES		
Estudante: <u>Estéfania João da Costa Ferreira</u>		N.º do estudante: <u>12705029</u>
Docente orientador(a): <u>Rosa Branca Tracena</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Maria Regina Gonçalves Figueira Feliz</u>		
2. PLANO DE TRABALHO		
<p>As longo deste estágio pretendo elaborar as seguintes tarefas aplicando e adquirindo os conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Colaboração nas AVD's (refeição, higiene dos utentes e de alguns espaços como espelhos);- Desenvolver atividades de animação;- Realizar atividades que estimulem a parte cognitiva, social e física;- Criação de um livro com as experiências de vida dos utentes;- Interação com os utentes.		
3. ASSINATURAS		
D(A) Estudante <u>12705029</u> D O M M A A A A <u>Estéfania Ferreira</u> (assinatura)	D(A) Docente Orientador(a) <u>1270612022</u> D O M M A A A A <u>Rosa Branca Tracena</u> (assinatura)	D(A) Supervisor(a)/Tutor(a): Centro do Farmacêutico Associado <u>126106101012</u> D O M M A A A A <u>Maria Regina Gonçalves Figueira Feliz</u> (assinatura e carimbo)

Anexo 1 – Plano de trabalho

POLI TÉCNICO GUARDA


Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento
LAR SANTA CLARA

DECLARAÇÃO

Eu Regina Falcão, Diretora Técnica da ERPI-SANTA CLARA, declaro para os devidos efeitos que, Estêvão Ferreira, na qualidade de Estagiária de Gerontologia da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, teve acesso a um conjunto de informações, nomeadamente fotografias no decorrer de algumas atividades desenvolvidas nesta entidade.

A estagiária só poderá apenas divulgar as fotografias no seu relatório de Estágio.

Guarda, 4 de agosto de 2022

A Diretora Técnica da ERPI- SANTA CLARA



Anexo 2 – Autorização para emissão de fotografias tiradas em estágio