Relatório de Estágio

Mariana Albuquerque Torres Rodrigues

Curso Técnico Superior Profissional em Gerontologia

jul | 2023

GUARDA POLI TÉCNICO

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de estágio para a obtenção do diploma de Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Mariana Albuquerque Torres Rodrigues

Julho de 2023

Ficha de identificação

Discente: Mariana Albuquerque Torres Rodrigues

Nº de matrícula: 1706785

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Técnico Superior Profissional em Gerontologia

Docente Orientador: Professor Doutor Guilherme Francisco Rosa Monteiro

Entidade onde se realizou o Estágio: Associação de Beneficência Popular de Gouveia

Morada da Entidade: Av. Botto Machado, Apartado 52, 6290-909 Gouveia

Supervisora do Estágio: Dra. Paula Coelho

Habilitações Académicas: Licenciada em Psicologia

Duração do Estágio Curricular: 750 horas

Início do Estágio Curricular: 27 de fevereiro de 2023

Término do Estágio Curricular: 21 de junho de 2023

Agradecimentos

Começo por agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda e aos docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) que me ajudaram e deram apoio ao longo deste ciclo que está agora a terminar. Com grande clareza, mostraram-me, ao longo desta caminhada, o lado que não conhecia da Gerontologia, de como proceder para dar um bem-estar à pessoa idosa, respondendo às suas necessidades quotidianas das mais diversas índoles, de saúde cognitiva e emocional, de proteção e assistência social, mudando assim a minha vida tanto a nível profissional como pessoal.

Ao meu orientador de estágio, o Professor Guilherme Monteiro, pela disponibilidade prestada ao longo do estágio curricular e na elaboração deste relatório.

À minha supervisora na Casa de Repouso São Julião, da Associação de Beneficência Popular de Gouveia (ABPG), Dra. Paula Coelho, pelo contributo e pela permanente disponibilidade, pelas sábias orientações e sugestões que de forma simpática e eficiente sempre me soube transmitir durante o estágio curricular.

À Casa de Repouso de São Julião, por me ter proporcionado grandes momentos de aprendizagem tanto a nível profissional, como a nível pessoal.

À minha família e aos meus colegas de trabalho, agradeço toda a ajuda e apoio ao longo do estágio curricular.

Resumo

O estágio curricular, na Casa de Repouso de São Julião, da Associação de Beneficência Popular de Gouveia) ABPG, resume-se, essencialmente, ao desenvolvimento de atividades distribuídas por dois pontos-chave: atividades de higiene e conforto (apoio nas diversas higienes e na arrumação do ambiente, de forma a torná-lo mais acolhedor, e no apoio à alimentação) e atividades de animação e ocupação (atividades de estimulação cognitiva, artes plásticas, expressão musical, atividade física e outras).

A realização deste estágio, marcado pela diversidade de funções realizadas/desempenhadas, reforçou a minha consciência para a importância da Gerontologia e dos cuidados à pessoa idosa, bem como das formas de animação cognitiva ou mental, de expressão plástica, de expressão e de comunicação, de que nos podemos valer para agir em prol do bem-estar do geronte.

Palavras-chave: Atividades, Geronte, Cuidados e Ocupação.

Índice Geral

Ficha de identificação i

Agradecimentos ii

Resumo iii

Índice de Figuras vi

Índice de Tabelas vii

Lista de acrónimos e siglas viii

Introdução 1

Capítulo I:A Instituição de Estágio 1

1. Associação de Beneficência Popular de Gouveia 4

1.1. Organigrama 5

1.2. Casa de Repouso de São Julião 5

1.2.1. Sala de Snoezelen 6

1.2.2- Plano de Atividades 7

1.2.3. Recursos Humanos 8

1.2.4. Horário de funcionamento da Casa de Repouso de São Julião 8

1.4. Funções da gerontologia 9

1.5. A Importância da Gerontologia 11

Capítulo II:O estágio 12

2. Plano de Estágio 13

2.1. Horário 14

2.2. Atividades Quotidianas 14

2.3. Higiene 15

2.4. Alimentação 15

3. Atividades de Animação, Ocupação e Estimulação 16

3.1. Atividades de Expressão Plástica 17

3.2. Atividades de Estimulação Cognitiva 19

3.3. Atividades Físico Motoras 21

3.4. Outras atividades 23

Reflexão Final 34

Referências 35

Anexos..... 37

Índice de Figuras

Figura1- Logotipo ABPG……...…….……...…..……4
Figura 2- Sala de Snoezelen……...……..…… …….....7
Figura 3- Atividades preparação "Domingo de Ramos……..……..……..…18
Figura 4- Atividades preparação Páscoa…….……..…….…....19
Figura 5- Jogo "Quem sabe, sabe!" ……...……...…….....20
Figura 6- Jogo "Caracol do Conhecimento" …….……...……21
Figura 7- Utentes numa aula de grupo…….……...…...22
Figura 8- Jogo "lança o balão" …...…….……...…...……23
Figura 9- Utentes num almoço no restaurante …….……..……24
Figura 10- Atividade "Tarde de Fados" ……..……..……..……..…25
Figura 11- Utentes a conviver no café……...….……...……....26
Figura 12- Atividade "dia de aniversário" …...…….…..…….…..26
Figura 13- Atividade "Para cada planta um solo" …...……...…..…….27
Figura 14- Atividade "Semana da Leitura" …….….….28
Figura 15- Atividade "Dia da Mãe" …….……29
Figura 16- Atividade "Dia Internacional do Enfermeiro" …...……...……...30
Figura 17- Sardinha a ser preparada…….……..…31
Figura 18- Atividade "Trazer música até aos idosos" …...……...……..……...32
Figura 19- Sessões de bem-estar" ….…….……...33

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de funcionamento da Casa de Repouso de São Julião …….….8
Tabela 2- Horário de estágio ……..14

Lista de acrónimos e siglas

ABPG – Associação de Beneficência Popular de Gouveia

AVD – Atividades de Vida Diária

AAD- Auxiliar de Ação Direta

CTeSP – Curso Técnico Superior Profissional

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RH – Recursos Humanos

SNG – Sonda Naso gástrica

Introdução

Após iniciar a minha atividade como estagiária do curso de Gerontologia, depressa percebi a importância de um gerontólogo. Apesar de, no início, não estar muito motivada para o curso, uma vez que era uma área que não me despertava interesse, depressa me familiarizei com o mesmo. Descobri que podemos proporcionar às pessoas idosas um envelhecimento saudável e ativo e que o mesmo não tem de ser estático e triste.

Tomei conhecimento da existência dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) na área da Gerontologia, com a duração de dois anos, que depois me dariam acesso a uma licenciatura.

Ao longo dos dois anos do curso, tomei contacto e estudei diversas áreas, como os aspetos biológicos, psicológicos e sociais estreitamente ligados ao processo de envelhecimento. Muitas das unidades curriculares que tive serviram para me mostrar que a Gerontologia é uma área de grande importância, como a unidade curricular da Biologia do Envelhecimento, as unidades ligadas à área da Saúde e a unidade curricular de Animação de Idosos.

A Biologia do Envelhecimento foi a disciplina "pioneira" para perceber como funciona o processo do envelhecimento humano e assim poder aplicar as unidades curriculares ligadas à saúde, como a de "Noções Básicas de Cuidados de Saúde à Pessoa Idosa" e a de "Educação, Saúde e Envelhecimento". Uma unidade curricular que também retém bastante importância é a "Animação de Idosos", na qual adquiri conhecimentos das diversas animações que se podem aplicar com o idoso e assim proporcionar um envelhecimento ativo e de qualidade.

No fim do segundo ano, a estrutura do CTeSP permite-me colocar em prática os conhecimentos adquiridos, através da realização de um estágio com a duração de 750 horas numa entidade com valências gerontogeriátricas. A Instituição que escolhi foi a ABPG (Associação de Beneficência Popular de Gouveia), precisamente a Casa de Repouso S. Julião, por se localizar perto da minha área de residência e também por me suscitar interesse o trabalho que nela é desenvolvido (Anexo I- plano de estágio).

Formalmente, optei por dividir este relatório em duas partes. Na primeira parte, caracterizo a Associação de Beneficência Popular de Gouveia (ABPG). A segunda centra-se na descrição das atividades, o que foi feito e qual o meu contributo para a Casa de Repouso São Julião. As minhas principais atividades durante o estágio foram: higiene e conforto, acompanhamento nas refeições, atividades de estimulação cognitiva, expressão plástica, expressão musical, atividade física, entre muitas outras atividades.

Capítulo I

A Instituição de Estágio

1. Associação de Beneficência Popular de Gouveia

De forma a se explicitar as atividades desenvolvidas no período de estágio, será pertinente caracterizar, ainda que de forma muito breve, a Instituição onde decorreram as atividades. Daí que se acometa a este capítulo tal função: a caracterização da Associação de Beneficência Popular de Gouveia (ABPG), a sua estrutura organizacional e as valências.

Apresentada a Instituição nos seus traços gerais, centrar-me-ei, de forma mais pormenorizada, na descrição da Casa de Repouso de São Julião, porque foi a valência em que realizei o estágio.

A ABPG (**Fig. 1 -** Logótipo ABPG) é "uma Instituição que tem como missão contribuir para a promoção e desenvolvimento integrado da população do Concelho de Gouveia, nas áreas cultural, social e económica". (Fonte: https://www.abpg.pt/ (22 de junho))

Esta Associação foi fundada a 1 de março de 1880 com o intuito de proporcionar apoio ao desenvolvimento regional, estimulando a criatividade, o crescimento e a excelência em torno de um único objetivo, as pessoas.

Fig.1- Logotipo ABPG

A informação relativa à ABPG foi retirada de https://www.abpg.pt/uploads/logotipo/logo[2].png (22 de junho)

A ABPG tem as seguintes **valências**:

- Núcleo de Reabilitação Profissional;
- Lar de Apoio;
- Lar de Idosos de Rio Torto;
- Lar de Idosos de Cativelos;
- Lar Residencial;
- Casa de Repouso de S. Julião;
- Centro de Atividades Ocupacionais;
- Creche, Jardim de Infância e ATL;
- A Clínica de Medicina Física e de Reabilitação;
- Unidade de Cuidados Continuados Integrados - Média Duração e Reabilitação;
- Unidade de Cuidados Continuados Integrados - Longa Duração e Reabilitação.

1.1. Organigrama

Um organigrama define os níveis de hierarquia dos colaboradores organizando, desta forma, quem deve responder a quem dentro da organização.

O Anexo II mostra o organigrama da ABPG. De forma gráfica, clara e objetiva, este organigrama exibe a disposição dos cargos e departamentos da ABPG.

É importante referir o mesmo, uma vez que tive ligação com alguns técnicos e colaboradores de outras valências, nomeadamente em atividades, almoços convívio e, assim, soube conhecê-los profissionalmente.

1.2. Casa de Repouso de São Julião

A casa de repouso São Julião foi a valência que escolhi para a realização do meu estágio, pois pretendia proporcionar aos utentes momentos diferentes no seu dia-a-dia.

A Casa de Repouso de São Julião é uma estrutura residencial direcionada a pessoas idosas visando o apoio e acompanhamento a cada cliente, assegurando a satisfação das suas necessidades com o objetivo de:

- Promover a autoestima, bem-estar e qualidade de vida do mesmo;

- Favorecer e reforçar, quando possível, os sentimentos e capacidades de autonomia, proporcionando um ambiente protegido e apoiado.

Esta estrutura garante a prestação de serviços para satisfação das necessidades dos seus clientes nos cuidados básicos relacionados com alimentação, higiene, saúde, vigilância e alojamento a reabilitação física, com a existência de classe cinesiológica a funcionar na Clínica de Medicina Física e Reabilitação da ABPG. Também o acompanhamento permanente ao nível sociofamiliar e psicológico com atividades de interior e exterior de convívio e lazer.

A Casa de Repouso de São Julião tem capacidade para 24 utentes, e dispõe de:

- 8 quartos duplos com wc;

- 8 quartos individuais com wc;

- Sala de convívio;

- Sala de refeições;

- Sala de leitura;

- Instalações sanitárias adaptadas;

- Gabinete Médico;

- Gabinete de Enfermagem;

- Sala de Fisioterapia/ Ginásio;

- Sala de Snoezelen;

- Sala de atividades Lúdicas.

1.2.1. Sala de Snoezelen

Na Casa de Repouso de São Julião encontra-se uma sala de Snoezelen, que é uma sala multissensorial que tem como objetivo a estimulação sensorial e/ou a diminuição dos níveis de ansiedade e de tensão.

Nesta sala encontramos um projetor (dispositivo rotativo com diversos estímulos visuais), fibras óticas (estimulação visual calma), colunas de bolhas de água

(movimento e vibração), colchão de água (com água quente, desenhado para estimular a propriocepção), piscina de bolas (para trabalhar os sentidos visual e propriocetivo), espelho convexo, Mural Tátil, Tapete multissensorial e Música, como podemos ver na (Figura 2).

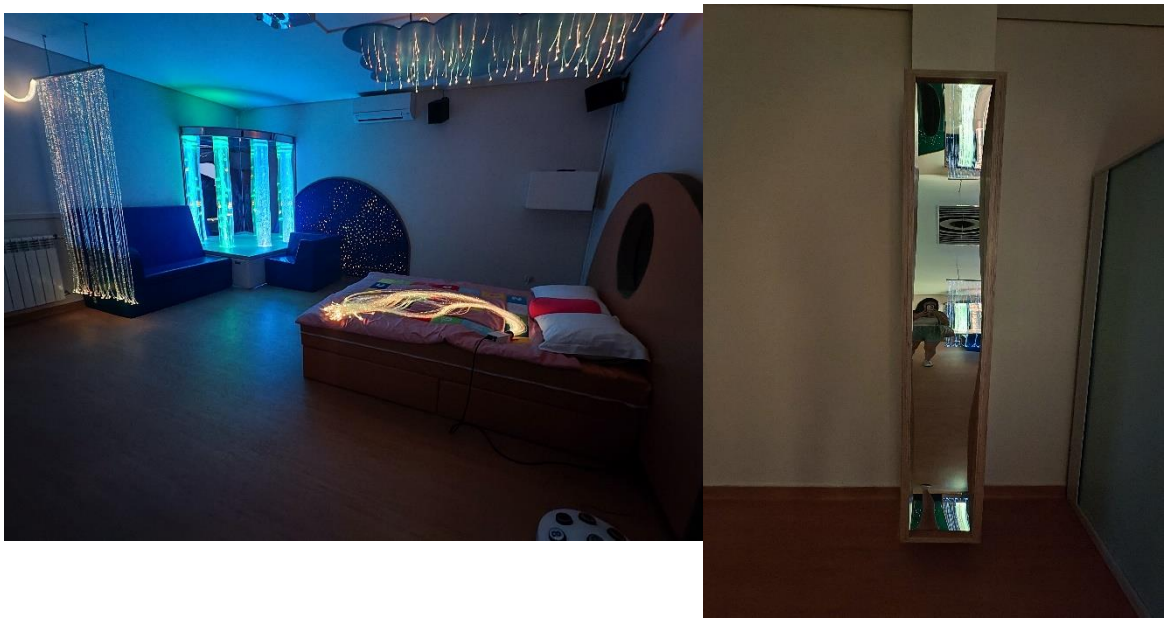


Fig. 2- Sala de Snoezelen

Fonte: Própria

1.2.2- Plano de Atividades

O plano de atividades da Casa de Repouso de S. Julião tem como objetivo atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos utentes, criando um estímulo permanente à sua vida mental, física e afetiva.

Elencam-se alguns dos objetivos:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a sua participação e envolvimento;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizado;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

1.2.3. Recursos Humanos

A Casa de Repouso de S. Julião tem uma equipa de colaboradores diversificada. Nela encontramos:

- 1 Diretora técnica;

- 1 Psicóloga;

- 1 Médico;

- 2 Enfermeiros;

- 1 Coordenador de turno AAD;

- 1 Fisioterapeuta;

- 1 Professor de Educação Física;

- 1 Professor de Música;

- 1 Técnica de Artes Plásticas;

- 11 Auxiliares de Ação Direta;

- 1 Auxiliar de serviços gerais.

1.2.4. Horário de funcionamento da Casa de Repouso de São Julião

No quadro abaixo apresenta-se o horário de funcionamento da Instituição

Tabela 1 - Horário de funcionamento da Casa de Repouso de São Julião

a) Horário das Refeições; - Pequeno-almoço: 09:00 horas - Almoço: 12:30 horas - Lanche: 15:30 horas - Jantar: 18:30 horas - Ceia: 21:00 horas	**b)** Horário de visita - 14:30 às 18:00 horas

1.3. O que é a gerontologia?

A Gerontologia é o campo de estudos que investiga as experiências de velhice e envelhecimento em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrangendo aspetos do envelhecimento normal e patológico. Investiga o potencial de desenvolvimento humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento. Caracteriza-se como um campo de estudos multidisciplinar, recebendo contribuições metodológicas e conceituais da biologia, psicologia, ciências sociais e de disciplinas como a biodemografia, neuropsicologia, história, filosofia, direito, enfermagem, psicologia educacional, psicologia clínica e medicina.

De acordo com Neri, a Gerontologia é um "campo multi e interdisciplinar que visa à descrição e à explicação das mudanças típicas do processo de envelhecimento e de seus determinantes genético-biológicos, psicológicos e socioculturais" (Neri, 2008, p.10)

Para G. E. Alkema e D. E. Alley (2006), a Gerontologia estuda os processos associados à idade, ao envelhecimento e à velhice, sendo uma área de convergência entre a biologia, sociologia e a psicologia do envelhecimento. O envelhecimento, nesse sentido, representa a dinâmica de passagem do tempo e a velhice inclui o modo como a sociedade define as pessoas idosas.

A biologia do envelhecimento estuda o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do curso de vida e na velhice.

A psicologia do envelhecimento, por sua vez, concentra-se nos aspetos cognitivos, afetivos e emocionais relacionados com a idade e o envelhecimento, com ênfase no processo de desenvolvimento humano.

A sociologia baseia-se em períodos específicos do ciclo de vida e concentra-se nas circunstâncias socioculturais que afetam o envelhecimento e as pessoas idosas.

1.4. Funções da gerontologia

Na prevenção, propõe intervenções que se antecipem aos problemas mais comuns que afetam os idosos e orienta a criação de condições adequadas para um envelhecimento com qualidade.

Na ambientação, orienta a criação de condições ambientais para uma vida com qualidade na velhice, focando os mais variados espaços por onde circulam ou vivem pessoas idosas.

Na reabilitação, propõe intervenções quando ocorrerem perdas que são resgatáveis e irreversíveis, orientando a criação de condições individuais e ambientais para uma vida digna.

O especialista em Gerontologia atua na prevenção de doenças, propõe ações de prevenção aos problemas que mais impactam os idosos e orienta a criação de condições adequadas para um envelhecimento com qualidade. Orienta ainda a criação de condições ambientais para uma vida com qualidade, propõe intervenções a episódios de perdas de saúde e aspetos sociais para a busca de uma vida digna.

Também atua nos cuidados paliativos abrangendo aspetos físicos, psíquicos, sociais e espirituais, com atenção especial aos familiares, visando o maior bem-estar possível e a dignidade do idoso até a sua morte.

O seu campo de atuação abarca as seguintes atividades:

- Ensino;
- Pesquisa;
- Educação comunitária;
- Promoção de saúde;
- Controle e tratamento de doenças;
- Reabilitação;
- Apoio psicológico;
- Manutenção e promoção da autonomia e independência;
- Adaptação ambiental;
- Reinserção no contexto social;
- Atividades corporais e comportamentais;
- Segurança e defesa de direitos;
- Antropologia;
- Educação.

1.5. A Importância da Gerontologia

A gerontologia desempenha um papel fundamental na sociedade atual, tendo em vista o envelhecimento populacional e os desafios associados a essa realidade. É fundamental reconhecer a importância da Gerontologia em diversas áreas como a promoção do envelhecimento saudável, o desenvolvimento de políticas públicas, intervenção e tratamento adequado e a valorização da experiência e sabedoria dos idosos.

O objetivo do gerontólogo é planear e organizar projetos que preservem o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, além de entender e amenizar os problemas que atingem a população mais velha.

A gerontologia tem como objetivo compreender as experiências do envelhecimento ao longo da vida e identificar as melhores maneiras de promover a saúde e o bem-estar dos idosos. Atualmente, a gerontologia tem um papel fundamental na sociedade em que vivemos, onde a longevidade é cada vez mais comum. Estuda o envelhecimento a partir de diversas perspetivas, incluindo a biológica, psicológica, social e cultural.

A gerontologia também se concentra em questões relacionadas com a política, a economia e as práticas de cuidado de idosos e pode ser aplicada em todas as áreas da sociedade e é uma área de estudo extremamente importante para o futuro da humanidade.

A cultura gerontológica será de extrema importância para a sociedade entender o processo de envelhecimento, cuidar e atender as pessoas idosas de maneira adequada, bem como preparar as novas gerações para um mundo cada vez mais envelhecido.

Capítulo II

O estágio

O segundo capítulo é dedicado à descrição das atividades realizadas durante o período do estágio, com uma abordagem aos elementos preliminares e de carácter genérico, como os objetivos definidos (gerais e específicos) e o horário do estágio, seguindo-se a descrição das atividades propriamente ditas. Por uma questão de clareza, estas atividades serão organizadas em dois grupos. O primeiro grupo compreenderá as atividades de carácter do quotidiano, ou seja, as rotinas de apoio às necessidades primárias, indispensáveis ao bem-estar dos utentes, tais como a higiene e a alimentação.

No segundo grupo, constarão as atividades que dependeram mais da minha iniciativa, que foram preparadas e implementadas por mim, sempre com a orientação da minha supervisora e, por isso, mais ligadas ao âmbito específico do curso que frequento, atividades de Animação/Ocupação e Estimulação.

2. Plano de Estágio

Ao longo das 750 horas de estágio foram realizadas atividades de higiene e conforto e atividades de animação/ocupação e estimulação (de acordo com o horário estipulado pela Casa de Repouso de São Julião, que se encontram no plano de atividades e no respetivo manual anual). Para melhor perceção temporal das atividades realizadas apresento no anexo IV o cronograma semanal. As atividades de animação e estimulação foram diversas e abrangeram áreas importantes a trabalhar na idade sénior, em especial no domínio da estimulação física e cognitiva.

O CTESP de Gerontologia proporcionou algumas bases para que, em contexto de estágio, fossem realizadas atividades ao nível dos Cuidados de Saúde e Animação. Assim, o estágio teve como objetivos gerais:

- Estimular e proporcionar atividades de higiene, auto conforto e apoio a Atividades de Vida Diárias (AVD);
- Promover o bem-estar físico, psicológico e emocional;
- Incentivar a interajuda grupal;
- Reduzir o sedentarismo;
- Promover uma melhor qualidade de vida e recuperação.

Os objetivos específicos foram:

- Desenvolver apoio nas atividades de higiene, alimentação e todas as Atividades de Vida Diarias(AVD);
- Aumentar o bem-estar físico e psíquico;
- Promover uma visão mais positiva do "estar institucionalizado";
- Aumentar a autoestima;
- Desenvolver atividades de animação/ocupação e estimulação;

Estes objetivos foram definidos com a supervisora de estágio, Dra. Paula Coelho, e validados pelo meu orientador, Professor Doutor Guilherme Monteiro.

2.1. Horário

O horário aplicado pela supervisora, Dra. Paula Coelho, foi de estruturado em conversa entre mim e a minha supervisora. Encontram-se na Tabela 2, os turnos por mim realizados.

Tabela 2- Horário de estágio

Turno		Horário
Segunda a Sexta	Manhã (Estágio)	09:30h. - 13:30h.
	Tarde (Estágio)	14:30h. - 19:00h.
Sábado		09:30h- 19:00
Folga semanal		Domingo

Fonte: Própria

2.2. Atividades Quotidianas

Neste ponto, explico de forma resumida algumas dinâmicas recorrentes que são desempenhadas de acordo com as necessidades de cada utente. São elas a higiene e a alimentação.

A realização de atividades de higiene exige responsabilidade e mobiliza uma multiplicidade de conhecimentos.

As refeições, tais como o pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia, requerem muita atenção, uma vez que temos utentes que possuem dietas específicas, que têm obrigatoriamente de ser respeitadas.

2.3. Higiene

A Casa de Repouso dispõe de um plano de banhos a ser cumprido. Os banhos, de acordo com a situação do utente, são realizados no leito, na cadeira de banho, na maca de banho ou chuveiro. Os objetivos dos mesmos são a limpeza da pele e o conforto do utente, bem como o estímulo da circulação e prevenção de úlceras de pressão.

Outra atividade de higiene consistia na muda das fraldas, sempre que o utente dela necessitasse. A muda da fralda é muito importante para o bem-estar do utente e para que a sua pele não esteja em contacto com as dejeções, mantendo, assim, a zona da fralda saudável e sem irritações, sendo sempre tratado com um creme específico aquando a troca de fralda.

2.4. Alimentação

Relativamente à alimentação, os utentes da Casa de Repouso têm vários tipos de dietas que são orientadas, de acordo com a sua área, pela Nutricionista que faz uma avaliação nutricional e propõe uma dieta personalizada.

A consistência da comida pode ser o chamado “comer normal”, a alimentação arranjada (em que a comida se reduz a pedaços de menor dimensão), a pastosa (em que todos os pratos das refeições são triturados) e, por fim, a líquida (administrada a utentes com Sonda Naso Gástrica (SNG).

Os líquidos podem conter ou não espessante, uma solução para as necessidades de deglutição. Este espessante torna os líquidos com uma consistência de néctar, mel ou pudim, consoante a dosagem administrada.

3. Atividades de Animação, Ocupação e Estimulação

"A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados." (UNESCO)

A animação de idosos é uma atividade interdisciplinar que abrange várias áreas, desde a animação motora (tem como objetivo trabalhar a parte física do idoso, a fim de evitar a sua inatividade), a animação cognitiva (tem como finalidade o cuidar do cérebro através da concentração, da observação, do raciocínio, da imaginação e da criatividade, a fim de retardar a sua deterioração) e a animação na área das expressões (para explorar os dons artísticos dos idosos, utilizando vários tipos de técnicas).

A animação tem um papel fundamental na vida dos idosos, pois com as suas variadíssimas técnicas contribui para o desenvolvimento social do idoso, promovendo o convívio e criando momentos de lazer e brincadeira entre os idosos e o meio onde se inserem. No entanto, é fundamental que antes de se iniciar uma atividade de animação com idosos, conheçamos o grupo com quem vamos trabalhar, para que as atividades a serem desenvolvidas possam contribuir para o seu bem-estar e para a sua valorização pessoal.

Tendo em conta a multiplicidade das atividades realizadas, irei apresentá-las seguindo uma estrutura expositiva, tanto quanto possível. Serão apresentados os recursos usados, a elaboração do jogo/atividade, a descrição, os objetivos e as observações que o jogo ou atividade motivaram.

A forma de apresentação das atividades foi estimulada pelo modelo usado na Instituição de estágio, de acordo com as instruções da Segurança Social para Registo das Atividades e aconselhada pela minha supervisora da instituição.

As atividades realizadas ao longo do estágio curricular estão agrupadas pelas seguintes tipologias:

- Atividades de Expressão Plástica;

- Atividades de Estimulação Cognitiva;

- Atividades Físico motoras.

3.1. Atividades de Expressão Plástica

Já em tempos mais remotos (na pré-história), os nossos antepassados sentiram necessidade de exprimir o que sentiam, o que faziam e engrandecer as suas divindades através das pinturas rupestres, recorrendo a pigmentos naturais (na altura, o carvão, sangue, gordura animal, plantas, etc.).

Através das várias técnicas expressivas, a expressão plástica vai despertar no idoso a imaginação, a sua componente sensorial e cognitiva promovendo a sua autoestima e a sua socialização com o grupo, uma vez que com estas dinâmicas os idosos trocam saberes e conhecimentos criando um espaço de cooperação e convívio.

O objetivo não é a criação de obras de arte, segundo Luís Jacob (2008, p.88) "a animação expressiva plástica visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais."

3.1.1 Domingo de Ramos

O desafio proposto aos nossos idosos foi a elaboração de um ramo, para o Domingo de Ramos, e um placar a simbolizar o dia (Figura 3). No decorrer da atividade incentivou-se, essencialmente, a criatividade de cada utente.

Os recursos utilizados foram ramos de alecrim e de louro, tesoura, fitas e cordão de linha.

Os objetivos desta atividade foram estimular a motricidade fina, estimular a destreza manual, trabalhar a atenção e a concentração e estimular a criatividade e a imaginação.

Os utentes demonstraram muito empenho e dedicação na execução destes trabalhos, aproveitaram também para partilhar memórias e tradições do dia de ramos de cada um.

Esta atividade durou 3 dias, dia 31de março e dias 1 e 2 de abril.

Os trabalhos realizados foram expostos nas instalações da Casa de Repouso, tendo também sido dado um raminho a cada utente.

Fig. 3- Atividades de preparação "Domingo de Ramos"

Fonte: Própria

3.1.2 Páscoa

Para assinalar a Páscoa, decidimos realizar ovos decorados pelos idosos, fiz uma pesquisa de um poema sobre a Páscoa, que foi colocado num cartão que decorava o pacote das amêndoas. Fizemos também um placar a simbolizar o dia (Figura 4).

Os recursos utilizados foram cartolinas, penas, tesoura, cola, um coelho (objeto) e papel rosa. Para a outra parte da atividade, foram necessárias folhas grossas de impressão, ráfia, tesoura e furador.

Os objetivos desta atividade foram estimular a motricidade fina, estimular a destreza manual, trabalhar a atenção e a concentração e estimular a criatividade e a imaginação.

Esta atividade durou 3 dias, desde o dia 6 ao dia 8 de abril.

Os utentes demonstraram muito empenho e dedicação na execução destes trabalhos, aproveitaram também para partilhar memórias e tradições sobre esta época festiva.

Fig. 4- Atividades preparação Páscoa

Fonte: Própria

3.2. Atividades de Estimulação Cognitiva

As atividades de Estimulação Cognitiva têm como objetivo fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações, exercitar a atividade mental e desenvolver as capacidades mentais. Através da animação cognitiva, os idosos têm a oportunidade de exercer as suas capacidades cognitivas. Os exercícios mentais podem aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória, de forma a manter a mente ativa. A prática deste exercício é muito aconselhada em várias patologias, tal como a doença de Alzheimer.

3.2.1. Quem sabe, sabe!

Na instituição, existem vários jogos de estimulação e decidi usar o jogo "Quem sabe, sabe!" (Figura 5) para fazer atividades com os utentes.

Os objetivos deste jogo/atividade são estimular a memória, a compreensão verbal e a coordenação psicomotora, estimular a concentração e a atenção, valorizar a sabedoria popular e estimular o espírito de grupo. Os utentes podiam jogar de forma individual ou em grupo. O jogo é composto por 90 cartões com perguntas da cultura popular sobre provérbios, curiosidades, geografia, adivinhas, canções populares e gastronomia regional.

(www.msdmanuals.com) (23 de junho)

A cada resposta certa corresponde um cartão e o jogo é ganho pela equipa que conseguir acumular o maior número de cartões.
Durante o decorrer desta atividade, os utentes puderam relembrar vários ditados populares e com as perguntas de geografia alguns utentes relataram histórias que viveram em diversos locais. Mas, sem dúvida, que a música marcou as sessões deste jogo.

Esta atividade decorreu ao longo de 4 dias, dias 8 de março, 5 de abril, 8 de maio e 8 de junho.

Fig. 5- Jogo "Quem sabe, sabe!"

Fonte: Própria

3.2.2. Jogo Caracol do Conhecimento

Na instituição existem vários jogos de estimulação e decidi usar o jogo "Caracol do Conhecimento" (Figura 6) para fazer atividades com os utentes. Este jogo permite que joguem 6 jogadores ao mesmo tempo, mas todos os outros utentes também participaram.

Os objetivos deste jogo/atividade são estimular a agilidade física, estimular a concentração, estimular a agilidade, reforçar os laços afetivos e estimular a mente.

Nesta atividade, as peças do jogo colocavam-se no chão da sala de estar e foi dado a cada utente um cone de jogo, à sua escolha. Em seguida, cada utente jogou o dado gigante e quem tirasse o número maior era quem iniciava o jogo.

Os utentes aderiram muito bem a esta atividade, uma vez que os chamou muito à atenção.

Foram várias as gargalhadas ouvidas entre os utentes, uma vez que gostaram da atividade que estava a realizar com eles.

Esta atividade decorreu durante 3 dias, dia 23 de março, dia 21 de abril e dia 23 de maio.

Fig.6 -Jogo "Caracol do conhecimento"

Fonte: Própria

3.3. Atividades Físico Motoras

Estas atividades são exercícios de motricidade, coordenação e de mobilidade que visam manter ou melhorar a independência do idoso e a sua qualidade de vida.

À medida que envelhecemos é importante manter a atividade física-motora, para que os idosos não percam a sua autonomia e a sua qualidade de vida, mesmo tratando-se de exercícios simples.

Os exercícios motores têm como objetivo melhorar ou manter a força muscular. Fomentam "ainda, a resistência muscular, o fluxo sanguíneo dos músculos, melhoram a

coordenação, a atividade motora global, a agilidade e a qualidade de vida. A atividade física motora promove ainda o convívio entre os idosos, o seu relacionamento, a boa disposição e evita o isolamento que é tão característico no idoso" (Fernandes, Jacob, 2011, p.15)

"Com a idade as capacidades físicas-motoras vão-se perdendo. Contudo, é possível ajudar os idosos a manterem, ou pelo menos a retardar estas capacidades, através de exercícios psicomotores regulares" (Fernandes, e Jacob, 2011, p,15)

De acordo com o plano de atividades anual da Casa de Repouso, os utentes dispõem de atividades de ginástica Geriátrica/Ergo motricidade (Figura 7), às segundas-feiras e às quartas-feiras no período da manhã. No decorrer do meu estágio pude participar na planificação e execução das mesmas com o técnico responsável. Foram realizados circuitos de exercícios de ginástica geriátrica.

Fig. 7 - Utentes numa aula de grupo

Fonte: Própria

3.3.1 Lança o balão

Outra das atividades que planeei para os utentes foi o jogo "Lança o balão". Este jogo consistia em que os utentes não deixassem cair o balão ao chão. O único material necessário para a atividade foi um balão.

Os objetivos deste jogo são estimular a capacidade de precessão, estimular a agilidade física, estimular a concentração e reforçar os laços afetivos.

No decorrer desta atividade podemos verificar a evolução dos utentes. Inicialmente, demonstravam alguma reticência na execução dos exercícios propostos, com o decorrer do tempo executaram os exercícios com facilidade.

Este exercício também pode ser executado com os utentes sentados, o que permite uma maior interação do grupo (Figura 8).

Esta atividade decorreu ao longo de 4 dias, dia 11de março, dia 8 de abril, dia 20 de maio e dia 10 de junho.

Fig. 8 - Jogo "Lança o balão"

Fonte: Própria

3.4. Outras atividades

Neste ponto, descrevo as atividades realizadas que não se enquadram na organização mencionada anteriormente, tais como dias festivos, passeios ao exterior e a atividade de bem-estar.

3.4.1. Almoço fora

Todos os meses, os idosos vão almoçar fora uma vez a um restaurante sempre diferente, como podemos ver na (Figura 9).

Fig. 9 - Utentes num almoço no restaurante

Fonte: Própria

3.4.2. Tarde de Fados

Através de um utente da casa de repouso de São Julião, amigo de um fadista da zona de Gouveia, e numa conversa, surgiu a oportunidade de ouvir uns fados pelo seu grupo, cujo nome é "Grupo de Fados 1111".

Os objetivos desta atividade foram reforçar os laços afetivos e a criação de uma lembrança para os utentes.

Os utentes foram levados à Unidade que se encontra mesmo ao lado da Casa de Repouso para ouvirem o grupo de fados no pavilhão que lhes pertence (Figura 10).

No final os utentes regressaram na carrinha da associação para a casa de Repouso onde houve um lanche para os utentes e para o grupo de fados.

Os utentes gostaram de ouvir o grupo de fados e de falar com os membros do grupo, durante o lanche.

Realizei também, a pedido da instituição, um vídeo com os melhores momentos para a página de Facebook da mesma e um cartaz para o placar.

Esta atividade ocorreu no dia 13 de março e realizei o vídeo no dia 15 de março.

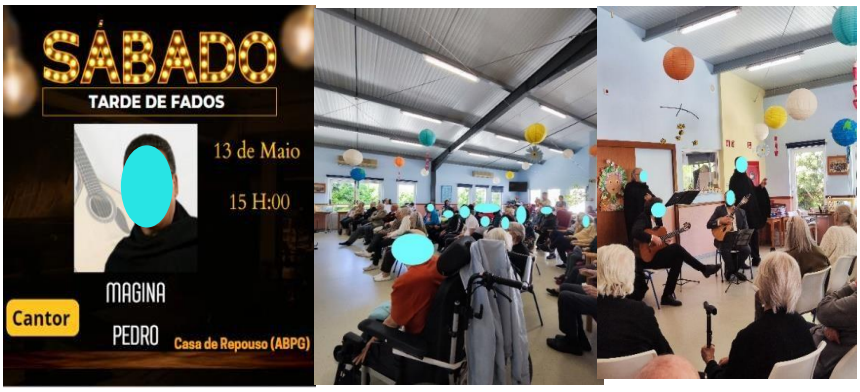


Fig. 10 – Atividade "Tarde de fados"

Fonte: Própria

3.4.3. Ida ao café e dia de aniversário

No dia 15 de março de 2023, com o professor de ginástica, levámos os utentes a um café (Figura 11).

Para assinalar o dia do meu aniversário, decidi levar um bolo para os utentes e funcionários da instituição, uma vez que sempre que um utente faz anos existe um bolo.

Os recursos necessários para estas atividades foram o transporte, utilizando uma carrinha da instituição, e uma pastelaria onde foi confecionado o bolo.

O objetivo destas atividades foi estimular e proporcionar o convívio.

Os utentes demonstraram vontade de ir ao café e de conviverem fora da casa de repouso.

Os utentes mostraram alegria e cantaram-me os parabéns e deste miminho que lhes ofereci e felicitaram-me pelo aniversário (Figura 12).

Fig. 11- Utentes a conviver no Café
Fonte: Própria

Fig. 12- Atividade "dia de aniversário"
Fonte: Própria

3.4.4. Para cada planta um solo

Os alunos da Escola Secundária de Gouveia trouxeram à instituição a atividade "Para cada planta um solo" (Figura 13), com o objetivo de estimular o convívio e trabalhar a atenção e a concentração.

Os recursos para esta atividade foram luvas, água, terra (vários tipos), funil, papel em formato de funil e varetas.

Esta experiência serviu para verificar qual o tipo de terra que é melhor para os diferentes tipos de plantas.

Pude perceber que os utentes gostaram da experiência e saíram de felizes.

Esta atividade ocorreu no dia 20 de março.

Fig. 13- Atividade "Para cada planta um solo

Fonte: Própria

3.4.5. Semana da leitura

A pedido da Escola Secundaria de Gouveia, os idosos foram à atividade Semana da Leitura, no dia 31 de março, onde deveriam levar um texto sobre como fora a escola no tempo deles, falarem das diferenças entre o tempo deles e o de agora.

Os alunos da escola leram uns textos sobre várias histórias, e no final, ficaram todos em roda a lerem e a ouvirem os idosos a ler os seus textos (figura 14), partilhando momentos juntos.

Para conseguirmos ir até à escola, o transporte foi garantido por uma carrinha da instituição.

Os objetivos desta atividade foram estimular o convívio, estimular a escrita, trabalhar a atenção e a concentração e estimular a criatividade e a imaginação.

Pude perceber que os utentes gostaram da experiência na Escola Secundaria de Gouveia e saíram de la felizes.

Fig. 14- Atividade "Semana da Leitura"

Fonte: Própria

3.4.6. Dia da Mãe

Para o "Dia da Mãe", decidimos enviar um email aos filhos das utentes a pedir que nos enviassem um vídeo dedicado às mães. Foi colocada também no placard uma alusão ao dia comemorativo, com poemas.

Encomendámos gerberas numa florista da Cidade, para oferecermos no" Dia da Mãe".

No próprio dia, mostrámos o vídeo e demos a gerbera a cada utente (figura 15).

As utentes ficaram bastante agradadas com a surpresa.

Os objetivos desta atividade foram surpreender os utentes com um vídeo dos filhos(as) para as mães e ofertar uma gerbera para simbolizar o dia.

Os recursos necessários para esta atividade foram o Gmail e uma florista.

Esta atividade ocorreu nos dias 2 e 7 de maio.

Fig. 15- Atividades "Dia da Mãe"

Fonte: Própria

3.4.7. Dia Internacional do Enfermeiro

Para comemorar o "Dia internacional do Enfermeiro", decidimos fazer um cartaz dedicado aos enfermeiros da "Casa de Repouso de São Julião".

Para a realização desta atividade, foi pedido aos idosos que pensassem numa frase para dedicarem aos enfermeiros, dizendo o que acham deles e de que modo os enfermeiros são especiais para eles.

Depois, peguei nessas frases, passei-as a computador, imprimi em folhas de várias cores e, no final, pedi aos utentes para colocarem a assinatura ou com a impressão digital, assinalassem as frases. Finalmente, colámo-las no cartaz, com as fotografias dos enfermeiros e foram desenhadas umas flores a lápis desenhadas pelos idosos.

Chamamos os enfermeiros para virem ver o miminho que lhes preparámos.

Por fim, oferecemos um ramo de rosas aos enfermeiros e tirámos fotografias (Figura 16).

Os objetivos desta atividade foram estimular a motricidade fina, estimular a destreza manual, estimular a escrita e a caligrafia, trabalhar a atenção e a concentração e estimular a criatividade e a imaginação.

Os recursos necessários foram 1 cartolina, fotografias dos enfermeiros, folhas A4, lápis de cor e tinta para as mãos.

Os utentes demonstraram muito empenho e dedicação na execução do trabalho proposto e foi muito bom vê-los interessados a ir espreitar o cartaz.

Esta atividade ocorreu entre os dias 10 a 12 de maio.

Fig.16- Atividade "Dia Internacional do Enfermeiro"

Fonte: Própria

3.4.8. Sardinhada

Para festejar os Santos Populares decidimos fazer, no dia 16 de junho, um almoço com o objetivo de promover o convívio entre os utentes.

Os ingredientes necessários para este almoço foram as sardinhas, que foram assadas na brasa (Figura 17), batatas, pimentos, alface, sumo, água e grelhador.

Na cozinha da associação foi preparada a refeição pelos cozinheiros, para todos os utentes.

Foi muito bom ver os utentes a deliciarem-se com a sardinhada preparada para eles.

Fig. 17- Sardinha a ser preparada

Fonte: Própria

3.4.9. Crianças do ATL da ABPG a "Trazer música até aos idosos"

No dia 20 de junho, as crianças do ATL da ABPG trouxeram até à casa de repouso de São Julião a atividade "Trazer música até aos idosos", com os objetivos de proporcionar momentos de descontração e promover a socialização.

O material para esta atividade veio com o ATL e foi necessária uma coluna, flautas, microfones, letras de músicas e um computador.

Esta atividade foi realizada para promover o convívio entre crianças e idosos, trazendo, assim, música e cantares até eles. Podemos ver o momento em que as crianças estão a cantar e a tocar flauta na Figura 18.

Foi muito bom ver os idosos a cantarem também com as crianças e a baterem palmas para as crianças do ATL.

Percebemos a alegria em ver as crianças a cantar.

Fig.18 Atividade "Trazer música até aos idosos"

Fonte: Própria

3.4.10. Sessões de bem-estar

Esta atividade foi realizada várias vezes, pois promovia momentos de maior proximidade com cada utente. Nesta fase, os utentes requerem mais atenção e momentos só deles, pois no decorrer da atividade cada utente podia falar sobre os seus sentimentos e receios.

Com os utentes acamados foram realizadas sessões de relaxamento com massagem, acompanhadas de músicas relaxantes.

Com os restantes utentes, foram feitas sessões de manicure (Figura 19).

O objetivo foi promover a autoestima e o bem-estar.

Os recursos utilizados foram creme de corpo e material de manicure.

Fig. 19- Atividade “Sessões de bem-estar

Fonte: Própria

Reflexão Final

Ao longo do estágio pude pôr em prática os conhecimentos adquiridos na componente mais teórico-prática do curso que, sem dúvida, foram uma mais-valia no desempenho da minha atividade. Um dos exemplos que posso referir é o dos posicionamentos e das transferências dos utentes.

As dificuldades sentidas no estágio foram, no início, a adaptação ao meio, que foi rapidamente ultrapassada e o perceber como poderia chegar a cada utente, pois cada um tem a sua maneira de ser. Com o tempo, fui conhecendo os idosos e consegui chegar até eles, embora alguns sejam mais reservados. Usava jogos ou apenas falava com eles, por exemplo.

Apresentei propostas de atividades que foram aprovadas e bem aceites pela minha supervisora de estágio, as quais realizei, como exemplo o placard a simbolizar os dias festivos, o Domingo de Ramos, a Páscoa, o jogo "Quem Sabe, sabe, jogo do "caracol do conhecimento", aulas de ginástica, jogo do balão, almoço em restaurante, tarde de fados, idas a cafés, atividades entre jovens e idosos, como a atividade "para cada planta um solo", o Dia da Mãe, o Dia do Enfermeiro, uma sardinhada para simbolizar os Santos Populares, atividades entre crianças e idosos, como a atividade "Trazer música até aos idosos" e "Sessões de manicure".

Foi, sem dúvida, um percurso importante a nível pessoal e profissional, pois no decorrer do estágio pude partilhar bons e maus momentos com cada utente, o que reforçou os nossos laços afetivos que são tão importantes no nosso dia-a-dia como cuidadores.

É muito gratificante podermos colaborar para melhorar o dia-a-dia dos nossos utentes. Ver o seu sorriso e sentir que cada vez estão menos isolados nos seus quartos são sinais de que estamos a contribuir para o seu bem-estar físico e emocional.

Referências

Alkema, G.E.; Alley, D.E. *Gerontology´s future: An integrative model for disciplinary advancement. The Gerontologist*, (v. 46, n.5, p. 574-582, 2006) (https://www.google.pt/books/edition/Ageing_Issues_and_Responses_in_India/M_7sDwAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=1&dq=Alkema,+G.E.%3B+Alley,+D.E.+Gerontology%C2%B4s+future:+An+integrative+model+for+disciplinary+advancement.+The+Gerontologist,+(v.+46,+n.5,+p.+574-582,+2006)&pg=PA218&printsec=frontcover) (26 de junho 2023)

Jacob, L Animação de Idosos. Porto: Ambar(2007) (22 de junho 2023)

Lamas, S. O. Jogos e Atividades para Idosos. Porto: Legis Editora (2009). (25 de junho 2023)

NERI, Liberalesso A., Palavras-chave em Gerontologia. (3ª ed. Campinas: Alínea, 2008) (24 de junho 2023)

Paúl C., Ribeiro O. Manual de Gerontologia. Lisboa: LIDEL (2015). (23 de junho 2023)

Sequeira C. *Cuidar de idosos.* Lisboa: LIDEL(2010) (22 de junho 2023)

Fundação AFID Diferença-https://www.afid.pt/ (22 de junho 2023)

ABPG- http://www.abpg.pt/. (22 de junho 2023)

Portal do Envelhecimento https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/ (23 de junho 2023)

Canva- https://www.canva.com/pt_pt/ (24 de junho 2023)

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia- https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/o-que-e-geriatria-e gerontologia/ (25 de junho 2023)

O que é a gerontologia- https://pt.linkedin.com/pulse/gero-o-que-%C3%A9-gerontologia-willians-fiori-(26 de junho 2023)

Educação médica- Geriatria e Gerontologia- https://educacaomedica.afya.com.br/blog/geriatriagerontologia?utm_source=google.pt&utm_medium=referrer (26 de junho 2023)

Animação Sociocultural- https://pt.wikipedia.org/wiki/Anima%C3%A7%C3%A3o_sociocultural (26 de junho 2023)

IPG- Instituto Politécnico da Guarda (institutopolitecnicoguarda.blogspot.com)(26 de junho)

Anexos

Lista de anexos

Anexo I- Plano de Estágio

Anexo II- Organigrama ABPG

Anexo III- Organigrama Casa de Repouso São Julião

Anexo IV- Cronograma mensal

Anexo I- Plano de estágio

POLITÉCNICO GUARDA	**PLANO DE TRABALHO** Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	**MODELO** EA.125.07 2022 / 2023

Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.

Tipologia: [X] Curricular [ ] Extracurricular [ ] Outro: ____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual? ____

Informação adicional: (se aplicável)

Designação: ____

Ano curricular: ____ Semestre: ____ ○ 1.º período ○ 2.º período ○ 3.º período

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Mariana Albuquerque Torres Rodrigues

Curso: Técnico Superior Profissional em Gerontologia N.º de estudante: 1706785

Docente orientador(a): Guilherme Rosa Monteiro

Supervisor(a)/Tutor(a): Paula Alexandra Martins Coelho

2. PLANO DE TRABALHO

De acordo com o plano de trabalho, os objetivos a realizar durante o estágio, serão desenvolver a parte cognitiva, mental, coordenação, a memória, a criatividade, a imaginação, a concentração, o pensamento, o raciocínio rápido, a expressão plástica e a parte física e motora.

As atividades previstas, serão a observação das atividades e participação destas nas aulas dos professores da instituição, e a realização de atividades pensadas por mim, e realizadas por mim, através dos conteúdos aprendidos nas aulas.

Irei realizar também atividades entre os idosos e as crianças da mesma instituição. As atividades que poderei realizar é atividades ao ar livre, que podem ser prazerosas para que os idosos e as crianças passem um tempo juntos, atividades artesanais, passatempos, jogos, contar e ouvir histórias, a leitura, a costura a colorir, bordado, jogos de cartas, dominó, jogos de tabuleiro, observar pássaros e visitar o parque local.

3. DATAS E ASSINATURAS

O(A) Estudante

Data: 13/3/2023 Assinatura: Mariana Rodrigues (assinatura)

O(A) Docente Orientador(a)

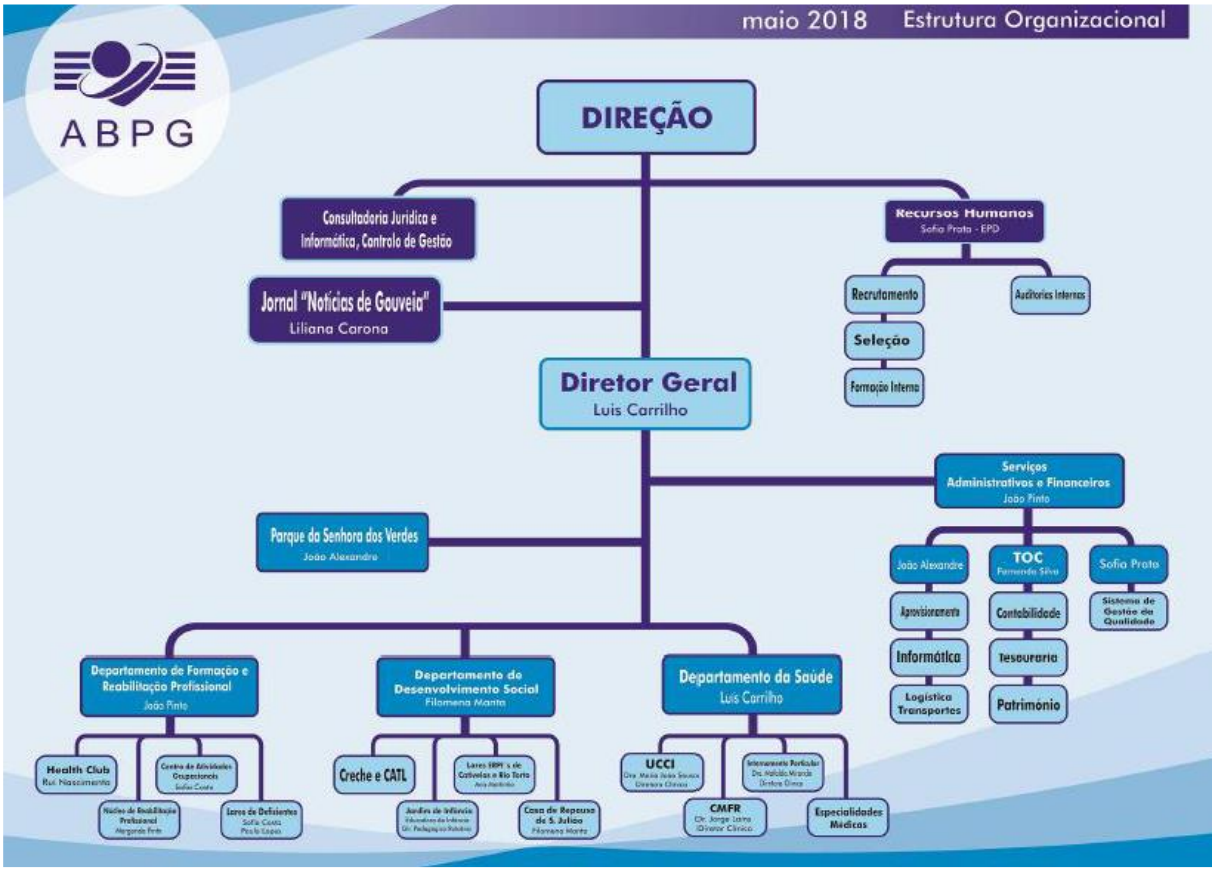
Data: 20/3/2023 Assinatura: ____ (assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)

Data: 6/3/2023 Assinatura: ____ (assinatura e carimbo da Entidade)

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO POPULAR CARPE GOUVEIA

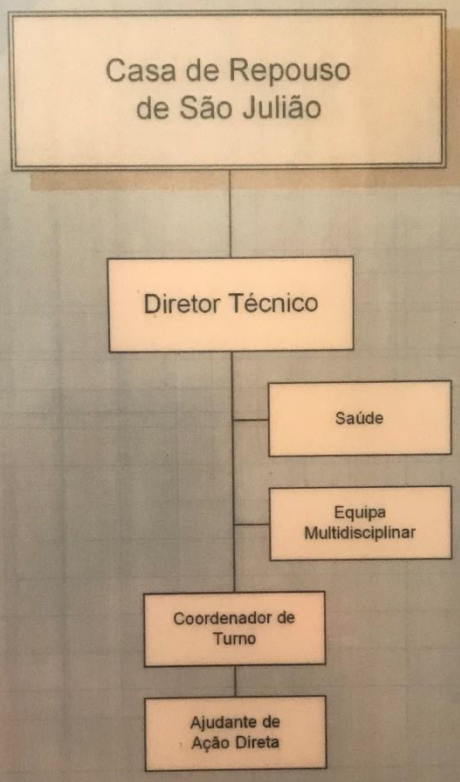
Anexo II- Organigrama ABPG


maio 2018
Estrutura Organizacional
ABPG
DIREÇÃO
Consultadoria Jurídica e Informática, Controlo de Gestão
Recursos Humanos
Sofia Prata - EPD
Recrutamento
Auditorias Internas
Seleção
Formação Interna
Jornal "Notícias de Gouveia"
Liliana Carona
Diretor Geral
Luis Carrilho
Serviços Administrativos e Financeiros
João Pinto
Parque da Senhora dos Verdes
João Alexandre
João Alexandre
TOC
Fernanda Silva
Sofia Prata
Aprovisionamento
Contabilidade
Sistema de Gestão da Qualidade
Informática
Tesouraria
Logística Transportes
Património
Departamento de Formação e Reabilitação Profissional
João Pinto
Departamento do Desenvolvimento Social
Filomena Manta
Departamento da Saúde
Luis Carrilho
Health Club
Rui Nascimento
Centro de Atividades Ocupacionais
Núcleo de Reabilitação Profissional
Lares de Deficientes
Sofia Costa
Paula Lopes
Creche e CATL
Lares ERPI's de Cativelos e Rio Torto
Jardim de Infância
Casa de Repouso de S. Julião
Filomena Manta
UCCI
Internamento Particular
CMFR
Dr. Jorge Leiva
Diretor Clínico
Especialidades Médicas

Anexo III- Organigrama Casa de Repouso São Julião

A B P G - Associação de Beneficência Popular de Gouveia

Estrutura Organizacional



Anexo IV- Cronograma semanal

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
9:30- 10:30	- Músicas tradicionais portuguesas	- Jogo “Lança o balão”.	- Missa quinzenal	- Jogo “Lança o balão”.	- Músicas tradicionais portuguesas	- Caminhada
10:30- 12:30	- Ginástica Geriátrica	- Expressão Musical	- Ginástica geriátrica	- Snoezelen	- Expressão Musical	- Jogo “quem sabe, sabe”
12:30- 13:30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:30-15:30	- Fisioterapia	- Fisioterapia	- Fisioterapia	- Fisioterapia	- Fisioterapia	- Jogo “Lança o balão”.
15:30-16:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00- 18:30	- Atelier de Expressão Plástica	- Jogos de Grupo	- Jogo “quem sabe, sabe”	- Atelier de Expressão Plástica	- Jogo de “música e de adivinhas e outras”.	- Bingo
18.30- 19:30	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar