



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Gerontologia

Duarte Nuno Lopes Manta

setembro | 2021



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

Duarte Nuno Lopes Manta

Guarda,

Setembro de 2021

Ficha de Identificação

Discente: Duarte Nuno Lopes Manta

Número de aluno: 1703469

Morada: Urbanização Santa Cruz, lote 1, C/v Esq. - Gouveia

Contactos: **Tm:** 966669756 ; **e-mail:** duartemanta7@gmail.com

Instituição de ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Unidade Orgânica: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso: Técnico Superior Profissional de Gerontologia

Docente Orientador: Isabel Portugal

Entidade de acolhimento: Fundação Laura dos Santos – Unidade Geriátrica

Supervisor: Celina Centeno

Duração do Estágio curricular: 750 horas

Início de Estágio: 8 de março

Fim de Estágio: 7 de julho

Agradecimentos

Começo por agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e aos docentes da Escola Superior de Educação e Desporto (ESECD), que me ajudaram e deram apoio ao longo deste ciclo que agora está a terminar. Com grande clareza, mostraram-me ao durante esta caminhada, os aspetos que não conhecia da Gerontologia, de como proceder para dar um bem-estar à pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas de saúde física, cognitiva e emocional, de proteção e assistência social.

À minha orientadora de estágio, a professora Isabel Portugal, pela rápida aceitação e disponibilidade prestada ao longo do estágio curricular bem como na elaboração deste relatório.

À minha supervisora na Unidade Geriátrica da Fundação D. Laura dos Santos (FLS), Celina Centeno, 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.

Ao Dr. Rui Reis, Presidente da Fundação D. Laura Santos, por toda a amizade e amabilidade que me demonstrou e pela rápida disponibilidade em oferecer-me esta oportunidade de realizar estágio no lar da Fundação D. Laura dos Santos

À Fundação D. Laura Santos, por me ter proporcionado grandes momentos de aprendizagem tanto a nível profissional, como a nível pessoal.

À minha família e amigos, agradeço toda a ajuda e apoio ao longo do estágio curricular.

Resumo

O presente relatório é uma componente da Unidade Curricular de Estágio, da área de formação “Em contexto de trabalho”, estabelecido no plano de formação do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, da ESECD. Este documento tem como finalidade apresentar o local do meu estágio, descrever e analisar o decurso do mesmo, as atividades realizadas, assim como as aptidões adquiridas e as dificuldades sentidas.

O estágio curricular, na Fundação D. Laura Santos – Unidade Geriátrica, concentrou-se, essencialmente, no desenvolvimento de atividades distribuídas por dois pontos-chave: atividades de higiene e conforto (apoio nas higienes; na arrumação do ambiente, tornando-o mais acolhedor e na alimentação) e no apoio à animadora sociocultural e ao acompanhamento de utentes a consultas médicas de especialidade. Também todas as quartas e sextas-feiras e domingos, estava presente no acompanhamento das visitas dos familiares aos utentes da Fundação.

Numa perspetiva pontual, menos ativa, mais teórica e recetiva, mas, nem por isso, menos importante para a minha formação, participei em atividades realizadas por técnicos da própria instituição, em especial dos professores de educação física, João Cunha e Tomás Reis, bem como em diferentes convívios.

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: Estágio, Gerontologia, Animação, Utente, Idoso

Índice

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice	IV
Índice de Figuras	V
Lista de siglas e acrónimos	V
Introdução	1
Capítulo I	3
Caracterização da Instituição	3
1.1 Cidade de Gouveia.....	4
1.2 Fundação D. Laura Santos – Moimenta da Serra	5
1.3 Organigrama	6
1.4 Caracterização da Unidade Geriátrica da FLS	6
1.4.1 Lar de Idosos	7
1.4.2 Centro de Dia.....	8
Capítulo II.....	10
Envelhecimento e Gerontologia.....	10
2.1 Processo de envelhecimento.....	10
2.1.1 Envelhecimento Ativo e Saudável.....	10
2.2 Gerontologia.....	11
2.3 Papel do Gerontólogo	12
Capítulo III.....	13
Atividades de Estágio	13
3.1 Objetivos do estágio.....	14
3.2 O impacto da Pandemia nas atividades de Estágio.....	15
3.3 Caracterização do público-alvo	15
3.4 Horário de Estágio	16
3.5 Atividades Realizadas	16
3.5.1 Um dia na Instituição:.....	18
Reflexão Final.....	19
Referências Bibliográficas.....	20
Anexos.....	22
Anexo I – Plano de Trabalho	
Anexo II – Organigrama da Fundação Laura dos Santos	
Anexo III – Atividades Realizadas	

Índice de Figuras

Figura 1- Vista da Cidade de Gouveia	4
Figura 2- Logótipo da FLS.....	5
Figura 3- A Unidade Geriátrica	6
Figura 4- Logótipo da Unidade Geriátrica	8
Figura 5 - Jogo do dominó	23
Figura 6- Atividade "Dá à Linha".....	23

Lista de siglas e acrónimos

ATL – atividades de tempos Livres

AVD - Atividades de Vida Diária

CTeSP – Curso Técnico Superior Profissional

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FLS – Fundação Laura Santos

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

O presente relatório insere-se na Unidade Curricular de Estágio, com uma duração de 750 horas correspondentes à componente de formação “Em contexto de trabalho”, conforme estabelecido no plano de estudos do Curso Técnico Superior Profissional de Gerontologia, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, tendo como finalidade apresentar e descrever onde decorreu o estágio, as suas rotinas e a metodologia e estratégias aplicadas, durante a realização do mesmo.

Após o término do ensino secundário, uma vez que não poderia seguir para uma licenciatura, tomei conhecimento da existência dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), com a duração de dois anos, que depois dariam acesso a uma licenciatura se esse fosse o objetivo do aluno.

Depois de um momento de reflexão e de ponderação sobre o melhor curso para as competências que eu pretendia desenvolver, optei pelo CTeSP de Gerontologia.

Durante os dois anos do curso, tomei contacto e estudei diversos conteúdos, como os aspetos biológicos, psicológicos e sociais estreitamente ligadas à Gerontologia. Muitas das unidades curriculares serviram para 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 se mostrou bastante importante é a Animação de Idosos na qual adquiri conhecimentos das diversas técnicas de animação que se podem aplicar ao idoso e, assim, proporcionar-lhe um envelhecimento ativo e de qualidade.

No início do segundo semestre do segundo ano, a estrutura do CTeSP permite colocar em prática os conhecimentos adquiridos através da realização de um estágio com a duração de 750 horas numa entidade com valências geriátricas. A Instituição que escolhi foi a FLS por se localizar perto da minha área de residência e também por me suscitar interesse o trabalho que nela era desenvolvido.

Formalmente, optei por dividir este relatório em duas partes. Na primeira, caracterizo a FLS e, em particular, a Unidade Geriátrica (UG). Na segunda, centro-me na descrição das atividades, o que foi feito e qual o meu contributo para a Unidade Geriátrica da Fundação Laura Santos. As minhas principais atividades durante o estágio foram: higiene e conforto, acompanhamento nas refeições bem como o acompanhamento dos utentes às mais diversas consultas médicas de especialidade. Também estive incumbido da distribuição de alimentação aos utentes beneficiários de apoio domiciliário.

O meu plano de estágio (Anexo I), no Lar da Fundação Laura dos Santos – Unidade Geriátrica, teve por objetivos gerais:

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

E por objetivos específicos:

- Apoiar nas higiènes, alimentação e todas as AVD;
- Aumentar o bem-estar físico e psíquico;
- Promover uma visão mais positiva da institucionalização;
- Aumentar a autoestima;
- Desenvolver atividades de animação/ ocupação e estimulação.

Capítulo I

Caracterização da Instituição

1.1 Cidade de Gouveia

Gouveia é uma cidade serrana do distrito da Guarda, situada na encosta ocidental do maior sistema montanhoso de Portugal Continental, a Serra da Estrela, a cerca de 700 metros de altitude.

É sede do concelho de Gouveia e possui cerca de 3472 habitantes de acordo com os últimos censos.¹

A cidade de Gouveia é conhecida pelo seu vasto património, do qual se destacam:

- Casa da Torre;
- Paços do Concelho (Câmara Municipal de Gouveia) – Monumento Nacional desde 1928;
- Museu Abel Manta – Antigo Solar dos Condes de Vinhó e Almedina;
- Biblioteca Municipal Vergílio Ferreira – Antigo Solar dos Serpa-Pimentel
- Igrejas de S.Pedro, S.Julião e da Misericórdia

Para além do Património edificado, a cidade oferece também ao visitante um magnífico património natural, desde logo, os espaços verdes e de lazer, entre eles, o Mirante do Paixotão, o Parque Infantil, o Parque da Ribeira, o Parque Ecológico, entre outros.



Figura 1- Vista da Cidade - Gouveia

Fonte: <https://beira.pt/portal/noticias/municipio-de-gouveia-projeta-casa-da-vivencia-judaica-para-atrair-visitantes/>

É neste concelho que se localiza a instituição onde decorreu o meu estágio, mais propriamente, em Moimenta da Serra.

¹ Informação retirada e adaptada de: <https://www.cm-gouveia.pt/cidade-de-gouveia/>

1.2 Fundação D. Laura Santos – Moimenta da Serra

Moimenta da Serra é uma freguesia do concelho de Gouveia com cerca de 800 habitantes.

Esta freguesia teve significativa importância ao longo da História. Foi a terra natal de Tristão Carvalho da Cunha, nascido no século XVI e também de Bento de Moura Portugal, nascido em 1702 e considerado um dos mais ilustres nomes das Ciências portuguesas, designadamente nos domínios da Química e da Mecânica.

Permanece na memória coletiva a passagem de Wellington por esta localidade, em perseguição dos exércitos franceses aquando da terceira invasão peninsular, em 1810.

Está sediada nesta freguesia a Fundação D. Laura dos Santos, que tem uma notável função de intervenção social no concelho de Gouveia e limítrofes.²

Esta Fundação é uma Instituição Particular de Solidariedade Social tendo como atividade principal a prestação de serviços na área da ação social, conforme se explicita no seu logótipo (**Fig. 2**). Integra valências de apoio a idosos e crianças, assim como uma vertente cultural, formativa e desportiva.

Na prossecução da melhoria contínua dos serviços que aqui são prestados, a FLS obteve a primeira Certificação da Qualidade ao nível do Lar de Idosos alargada aos serviços de Creche, do ATL e da Unidade Desportiva, serviços estes, que passaram a estar certificados a partir de maio de 2006.

O fundador, Francisco dos Santos, embora tenha começado a tratar das disposições legais ainda em vida, não conseguiu ver construída a sua obra. Foi uma comissão que tratou de a erigir.

A Fundação começou a laborar em 1982 com a abertura do Lar de Idosos.



Figura 2- Logótipo da FLS

Fonte: <http://www.flsantos.com/pt/index.php/instituicao/quem-somos>(Consultado a 22 de junho de 2021)

Em resumo, a FLS tem as seguintes valências:

- Unidade de Apoio à Infância;
- Unidade Desportiva;
- Unidade Geriátrica;
- Projeto “Mãos Abertas”

² <https://www.cm-gouveia.pt/freguesias/moimenta-da-serra/>

1.3 Organigrama

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

Segue-se, no Anexo II, o organigrama da FLS. De forma gráfica, clara e objetiva, este organigrama exhibe a disposição dos cargos e departamentos da instituição. Enquanto estagiário, dentro da Unidade Geriátrica da FLS, encontrava-me a dar apoio à animadora e sempre que necessitavam, colaborava com as auxiliares de ação direta.

1.4 Caracterização da Unidade Geriátrica da FLS

A Unidade Geriátrica (**Fig. 3**) constitui uma resposta social desenvolvida num regime de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

Esta Unidade possui, ainda, Serviço Médico e de Enfermagem e Serviço Religioso.



Figura 3- A Unidade Geriátrica

1.4.1 Lar de Idosos

A Instituição tem como principal preocupação o bem-estar dos seus utentes proporcionando serviços adequados à satisfação das necessidades e melhoria das condições. Simultaneamente, presta os apoios necessários às famílias dos idosos, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares.

No Lar, seguem-se orientações que vão guiar a atuação perante o idoso, a saber:

- Ser um prolongamento da casa de família que, por variados motivos, tiveram de deixar.
- Proporcionar aos idosos, respeitando a sua privacidade, um ambiente que estimule a convivência e inter-ajuda.
- Proporcionar bem estar físico e espiritual.
- Manter, ou restabelecer, os laços com a família, procurando fortalecer os vínculos afetivos.
- Estimular as capacidades residuais, físicas e mentais, tentando prolongar a autonomia e retardar o envelhecimento e a senilidade.
- Incentivar a relação do idoso com o meio exterior, estimulando a abertura aos problemas da nossa época, através de atividades realizadas na instituição.

O Lar da Fundação tem atualmente uma capacidade para 50 utentes (20 acamados) com diferentes graus de incapacidade. Possui ainda os seguintes espaços:

- Quarto Comum;
- Instalações Sanitárias;
- Sala de refeições;
- Sala de Convívios;
- Espaços Verdes.

1.4.2 Centro de Dia

O Centro de Dia, a funcionar nas instalações do Lar de Idosos, presta apoio aos idosos da freguesia de Moimenta da Serra e aos idosos da freguesia vizinha de Mangualde da Serra. Este Centro foi inaugurado a 31 de janeiro de 1982 e tem como objetivo a prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a satisfação de algumas das necessidades dos idosos ao mesmo tempo que promove a manutenção destes no seu meio social e familiar.



Figura 4- Logótipo da Unidade Geriátrica

Fonte:<http://www.flsantos.com/pt/>

Este logótipo, remete-nos para a interação com o indivíduo idoso, bem como para a relação entre o idoso e os auxiliares da instituição.

Capítulo II

Envelhecimento e Gerontologia

2.1 Processo de envelhecimento

Na medida em que o estágio decorreu no âmbito da realidade dos mais envelhecidos pretendemos, agora, rever conceitos fundamentais sobre esta temática.

Antes de mais, importa clarificar em que consiste o processo de envelhecimento.

O envelhecimento é um processo de degradação progressiva e diferencial, comprometendo os aspetos físicos e cognitivos e afetando todos os seres vivos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que a terceira idade tem início entre os 60 e 65 anos de idade, mas segundo Cancela (2007) este processo depende de três fatores, que permitem retardar ou antecipar o surgimento de doenças e sintomas. São eles:

- *“O nível biológico está relacionado com as modificações que cada órgão sofre, diminui o seu funcionamento, assim como a capacidade de autorregulação também é menos eficaz;*
- *O nível psicológico está relacionado com os comportamentos que o indivíduo manifesta em resposta às mudanças de ambiente;*
- *O nível social refere o papel, os estatutos e hábitos do indivíduo, em relação aos outros membros da sociedade” (Cancela, 2007).*

2.1.1 Envelhecimento Ativo e Saudável

Ainda de acordo com a OMS o envelhecimento ativo e saudável define-se como *“o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas das pessoas (físicas e mentais) com o meio” (OMS, 2015).*

Sendo assim, o envelhecimento ativo depende dos determinantes económicos, serviços sociais e de saúde, determinantes comportamentais, determinantes pessoais, ambiente físico e determinantes sociais. O conceito de envelhecimento ativo supõe a importância dos direitos humanos de pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), enfatizando assim a responsabilidade das pessoas mais velhas no exercício das suas atividades de vida diária, assente em três pilares: saúde, segurança e participação social.

2.2 Gerontologia

A Gerontologia (do grego *geron*, que significa “homem velho”) é frequentemente definida como o estudo científico do envelhecimento humano.³

A Gerontologia é o campo científico e profissional dedicado às questões multidimensionais do envelhecimento e da velhice tendo por objetivo a descrição e a explicação do processo de envelhecimento nos seus mais variados aspetos. É, por esta natureza, multi e interdisciplinar. Na área profissional, visa a prevenção e a intervenção para garantir a melhor qualidade de vida possível dos idosos até ao momento final da sua vida.

A Gerontologia, enquanto ciência dirigida ao processo de envelhecimento, principalmente à pessoa idosa, atua essencialmente nos seguintes campos:

- Ensino e pesquisa;
- Promoção de saúde e educação comunitária;
- Reabilitação, manutenção e promoção de autonomia e independência do idoso;
- Apoio psicológico e reinserção social;
- Adaptação ambiental, atividades corporais e comportamentais;
- Defesa dos direitos do idoso;
- Segurança, entre outros.⁴

³ Informação adaptada de Gerontologia IDEG – Research in Gerontology Gerontologia em Portugal.

⁴ Informação retirada e adaptada de Gerontologia maisquecuidar.com

2.3 Papel do Gerontólogo

Um Gerontólogo é um profissional de saúde que contribui para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, com a capacidade de avaliar e promover um envelhecimento ativo e bem-sucedido, abrangendo todas as capacidades do idoso: mental, social, física, sexual e espiritual.⁵

Tem também um papel crucial na sociedade, promovendo ações que vão ao encontro da melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, intervindo e analisando o idoso como um todo. Este profissional da Gerontologia possui também competências para trabalhar em contexto institucional, como residências de idosos e serviços de apoio domiciliário, em contexto comunitário, junto da família, ou de instituições de administração local (câmaras municipais, juntas de freguesia), ou ainda, em instituições de saúde (hospitais e centros de saúde). O gerontólogo tem, ainda, outras áreas onde intervém e que partilha com outros profissionais como, enfermeiros, fisioterapeutas, assistentes sociais, sociólogos, psicólogos, animadores sociais, entre outros.

⁵ Informação retirada e adaptada de [Quem é o especialista em Gerontologia – sbagg.org.br](http://sbagg.org.br).

Capítulo III

Atividades de Estágio

3.1 Objetivos do estágio

O estágio serviu, maioritariamente, para estar em contacto direto com a pessoa idosa, neste caso com diversas patologias, o que permitiu que pudesse ultrapassar as dificuldades sabendo agir perante elas. Para um bom funcionamento do estágio, em conjunto com a supervisora, foram definidos objetivos gerais e objetivos específicos (ver Anexo I).

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 os seguintes objetivos gerais:

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

E teve os seguintes objetivos específicos:

- Apoiar nas higiene, alimentação e todas as AVD;
- Aumentar o bem-estar físico e psíquico;
- Promover uma visão mais positiva do internamento;
- Aumentar a autoestima;
- Desenvolver atividades de animação/ ocupação e estimulação.

Estes objetivos foram planeados em diálogo com a supervisora de estágio, Dra. Celina Centeno.

3.2 O impacto da Pandemia nas atividades de Estágio

Atualmente deparamo-nos com a situação pandémica criada pelo novo Corona Vírus que em muito veio afetar o dia a dia da população e, particularmente, a instituição onde estagiei.

Assim, é pertinente falar sobre a forma como esta pandemia alterou o quotidiano da FLS.

Em primeiro lugar, e infelizmente, os utentes da instituição deixaram de poder usufruir de certas atividades de interação com outras instituições do concelho de Gouveia. Por outro lado, passaram a estar sob vigilância apertada ao nível do controlo da temperatura corporal, com medições constantes, sujeitos à realização de testes de antigénio regulares e quando algum doente, por diversas razões, estava hospitalizado e recebia nota de alta para voltar para a instituição, passava por um período de 14 dias de isolamento em local devidamente sinalizado e especializado (mais tarde passou a um período de 5 dias).

Finalmente, e foi o que mais chocou os idosos, a pandemia, deixou-os completamente afastados de qualquer contacto com os familiares e privados de se deslocarem às suas próprias habitações (possível nos utentes autónomos).

Face a estas contingências, viveram-se dias difíceis que se refletiram no meu estágio, mas dos quais procurei assimilar conhecimento e experiência para eventuais e futuras, ocasiões.

3.3 Caracterização do público-alvo

Ao longo dos quatro meses de estágio (750 horas), o público-alvo com que trabalhei foram pessoas com idades compreendidas entre os 67 e os 96 anos, tendo assim cerca de 50 utentes, dos quais 15 eram dependentes. Os idosos estavam distribuídos por géneros, ou seja, quartos femininos e quartos masculinos. Também se pode observar que na instituição, têm-se em conta as diferentes patologias, ou seja, idosos com demência, idosos sem mobilidade e idosos dependentes.

Constata-se que Portugal é um país envelhecido e as projeções apontam para uma diminuição da população em quase 2 milhões de pessoas até 2070, quando se prevê que a população atinja 8,5 milhões. Aponta-se, ainda, para o aumento do rácio de dependência da população acima de 65 anos face à população em idade ativa. Finalmente, existe um “abandono” por parte das famílias, quer por questões económicas, quer de saúde ou por situações devidas aos cuidadores informais o que aumenta a afluência de pessoas idosas neste tipo de serviço é maior. Na FLS, esse aumento

foi de cerca de três utentes num espaço de dois meses.⁶

⁶ https://www.gpeari.gov.pt/web/pt/noticias/asset_publisher/BoOMm2d2nqMz/content/id/134899

3.4 Horário de Estágio

O horário definido pela supervisora de estágio, Dra. Celina Centeno foi de oito horas diárias e uma hora de pausa. Encontram-se na Tabela 1, os turnos por mim realizados.

Tabela 1 - Horário de Estágio

Turno	Horário
Manhã	9:30h – 13h
Tarde	14h – 18h
Diário	9:30h – 18:00h

3.5 Atividades Realizadas

No início do estágio, em concordância com a diretora técnica - minha supervisora de estágio - ficou acordado que eu seria responsável pela sala de convívio, (Anexo III), ida a consultas médicas e acompanhamento dos utentes à sala de visitas para terem o seu momento com os seus familiares, previamente inscritos para a respetiva visita. Foi-me também atribuída a tarefa da marcação das visitas.

Períodos das visitas: contacto com familiares dividido em turnos de 30 minutos, ou seja, cada utente estava com o familiar durante meia-hora

- Segundas-Feiras, das 14h às 18.30h;
- Quartas-Feiras, das 14h às 18.30h;
- Sextas-Feiras, das 14h às 18.30h;
- Domingos, das 14h às 18.30h

O acompanhamento dos utentes até às visitas era realizado da seguinte maneira:

Sempre que um utente, independente ou dependente, tinha marcação de visita, cabia-me a mim encaminhá-lo para junto do familiar. Também, e dado a situação pandémica da COVID-19, a minha supervisão era fundamental para evitar contactos físicos com os seus familiares.

Aquando do término da visita, cabia-me proceder à desinfeção do espaço e do mobiliário (cadeiras), para que outro utente e outros familiares, pudessem realizar a sua visita.

Por ordem da minha supervisora de estágio, Dra. Celina Centeno, fiquei também incumbido da tarefa de ajudar na alimentação dos utentes.

Também me foi atribuída a tarefa de acompanhamento dos utentes às mais diversas consultas de especialidade nos hospitais de Seia, Guarda e Coimbra. Esse acompanhamento era efetuado por ambulâncias dos Bombeiros e sempre que o utente fosse mais autónomo, esse acompanhamento era efetuado com os carros da instituição.

Desenvolvi, ainda, algumas atividades de animação que passo a descrever:

Dominó - O jogo do dominó está disponível na sala de convívio para que todos os utentes possam usufruir do mesmo.

O jogo é constituído por 28 peças. As peças do dominó têm lados que variam de 0 a 6. Cada peça é dividida em duas partes, cada uma com um número que terá de ser “casada” com a metade de outra peça que tenha o mesmo número.

Participam quatro jogadores. Depois de baralhadas, cada participante recolhe 7 peças para jogar. Inicia o jogo o jogador que tem a peça 6 – 6.

O jogo termina quando um jogador tiver colocado todas as sete peças que recolheu, ganhando, desta forma, o jogo.

“Dá à Linha” - Os utentes são colocados sentados sobre uma linha.

Os 3 utentes colocam as garrafas no chão alinhadas. As garrafas encontram-se presas à ponta do novelo de lã, distantes dos utentes.

Dado o sinal, os utentes começam a enrolar o novelo de modo a que a garrafa fique ao seu lado. Sem deixar cair a garrafa, o utente deve ser capaz de fazer com que esta fique a seu lado. Caso a garrafa caia, é colocada na posição onde caiu e o jogo prossegue.

Termina a atividade quando o primeiro utente conseguir atingir o objetivo.

Todas as atividades se encontram mais aprofundadas e ilustradas, no Anexo III.

3.5.1 Um dia na Instituição:

Neste ponto, vou relatar como eram os meus dias na Unidade Geriátrica da FLS:

Pelas 9.30h, entrava ao serviço começando por saudar os utentes um por um, quer acamados quer autónomos.

Seguidamente, ia colaborar na alimentação dos mesmos, bem como distribuir a medicação.

No fim destas tarefas, e sempre que não houvesse aulas de ginástica, os idosos rezavam o terço pelas 10.30h, pois era um hábito existente no lar. Logo que terminavam as orações, os idosos eram sentados em cadeiras de rodas para que lhes fossem trocadas as fraldas e aqueles utentes autónomos, pudessem ir à casa de banho. Eu auxiliava nestes procedimentos.

Às segundas, quartas e sextas-feiras, os idosos tinham 1h de exercício físico com um dos professores da instituição Fundação Laura Santos tendo eu de supervisionar para ajudar no que fosse necessário.

Seguidamente, os utentes eram encaminhados para a sala de refeições para almoçarem. Os utentes autónomos iam com supervisão dos auxiliares e aqueles utentes que não tinham tantas capacidades motoras, iam de cadeira de rodas ou pelos seus próprios pés mas com o auxílio de auxiliares de marcha. Também neste momento eu intervinha, auxiliando os idosos na toma da refeição.

No fim do almoço os idosos eram encaminhados para a sala de convívio onde ficavam a descansar até à próxima muda de fraldas, sabendo-se que havia aqueles utentes que, por ordem médica, eram levados para os quartos para que fossem deitados nas camas.

Todas as terças e quintas-feiras, os idosos tinham uma consulta de fisioterapia sendo eu que os levava para o gabinete terapêutico.

Durante a tarde, e sempre que não houvesse visitas, eram realizadas atividades (ainda que limitadas dadas as condições pandémicas), com a minha supervisão.

Nos dias das visitas, segundas, quartas, sextas e domingos, no período das 14h às 17.30h, os idosos eram encaminhados por mim, para as visitas com os seus familiares. Aqui, a minha função era auxiliar os idosos com os seus familiares e a precaver qualquer tipo de contacto que possibilitasse contágio por COVID entre eles.

Pelas 18h saía do lar assegurando, sempre, que me despedia dos utentes.

Reflexão Final

Após o término do período de estágio é necessário refletir sobre a experiência de quatro meses a trabalhar na Unidade Geriátrica da FLS.

Primeiramente, sinto que foi uma experiência bastante enriquecedora e que superou todas as minhas expectativas. A nível de integração, sinto que, inicialmente não me inseri muito facilmente no contexto de trabalho, mas, com o passar do tempo, fui-me sentindo integrado e, principalmente, mais espontâneo e interativo na relação com os idosos. Aprendi muito sobre o que é um lar de idosos, bem como sobre as funções lá desempenhadas por todos. Agora sei muito melhor o que significa trabalhar num serviço desta envergadura e do grau de eficiência que ele exige.

Contactei com muitos utentes, sempre os ouvi naqueles períodos que precisaram de desabafar e expressar as suas diversas opiniões. Em certas alturas na vida do idoso, estes precisam de conforto e de alguma conversa e o Técnico Superior Profissional de Gerontologia possui metodologias para encontrar formas de corresponder a esta necessidade.

Esta experiência enriqueceu-me bastante, tanto a nível profissional como a nível pessoal e as dificuldades sentidas, foram superadas, pois encarei-as como momentos de aprendizagem. Prezei sempre por manter a dignidade da pessoa.

Gostava de concluir expressando aquilo que julgo ter sido o aspeto negativo do estágio: o facto de não ter realizado mais tarefas e mais atividades com os utentes por estar encarregue do acompanhamento dos mesmos às consultas de especialidade e por ser responsável pelas visitas à instituição.

Sei que haveria muitas atividades a realizar com os utentes, mas com estas tarefas que me foram atribuídas, os idosos ficaram um pouco “abandonados”, ou seja, sem momentos que lhes pudessem proporcionar mais descontração e alegria.

Apesar destas contingências, termino com a convicção de que cumpri os objetivos a que me propus, aquando da escolha do CTeSP de Gerontologia.

Referências Bibliográficas

Azevedo, M. (2015). *O Envelhecimento Ativo e a Qualidade de Vida: Uma Revisão Integrada*. [Master's Thesis, Escola Superior de Enfermagem do Porto].

Berger, L. et Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas – Uma abordagem global: Processo de enfermagem por necessidades*. 1ª edição. Lusodidacta, Lisboa.

Cancela, D. (2007). *O processo de envelhecimento*. [Master's Thesis, Universidade Lusíada do Porto]. (Acedido a 12-julho-2021)

Flsantos.pt (Acedido a 15-junho-2021)

Manual do Cuidador. (2014). [Biblioteca Serviço Nacional de Saúde]. Governo de Portugal. [Microsoft Word - Manual do cuidador junho 2015.docx \(sns.gov.pt\)](#) (Acedido a 19-julho-2021)

Martin, J. *Gerontologia em Portugal por Jose Ignacio Martin*. Investigação e Desenvolvimento em Gerontologia. [Gerontologia IDEG – Research in Gerontology Gerontologia em Portugal](#)

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia Um Guia para Cuidadores de Idosos*. Psico&Soma. [Teoria e Pratica da Gerontologia.pdf](#)

Ribeiro, O., Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. LIDEL-Edições Técnicas, Lda.

Sensuum. *O Papel da gerontologia e do gerontólogo*. [O papel da gerontologia e do gerontólogo – Sensuum](#)

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia Um Guia para Cuidadores de Idosos*. Psico&Soma. [Teoria e Pratica da Gerontologia.pdf](#)

Ribeiro, O., Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. LIDEL-Edições Técnicas, Lda.

Cmg.pt (acedido a 20-julho-2021)

Veloso, A. (2015). *Envelhecimento, Saúde e Satisfação Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida*. [Master's Thesis, Faculdade de Economia Universidade de Coimbra]. Repositório Institucional da Universidade de Coimbra. [Dissertação de Mestrado Ana](#)

[Veloso.pdf \(uc.pt\)](#) (Acedido a 26-julho-2021)

sbgg.org.br/espaco-cuidador/o-que-e-geriatria-e-gerontologia/ (Acedido a 29-julho-2021)

Anexos

Lista de Anexos

Anexo I – Plano de Trabalho

Anexo II – Organigrama da FLS

Anexo III – Atividades Realizadas

Anexo I – Plano de Trabalho

PLANO DE TRABALHO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.004.06

Ano Letivo

2020/2021

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia: 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

Regime específico COVID-19? Não Sim

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: N.º de estudante:

Docente orientador(a):

Supervisor(a)/Tutor(a):

2. PLANO DE TRABALHO

Ao longo das 750h de estágio, vou realizar atividades de animação/ocupação e estimulação. Vou também, dar apoio aos familiares nas visitas aos utentes, ajudar e auxiliar no levante e posicionamento dos utentes, bem como o auxílio na alimentação. Também, de acordo com o estipulado pela entidade acolhedora, realizo apoio aos utentes nas consultas de especialidade bem como realizo tarefas de apoio domiciliário, tais como entregas de refeições.

Objetivos Gerais:

- Estimular e proporcionar atividades de autoconforto e apoio nas AVD's;
- Promover o bem estar físico e psíquico dos utentes;
- Incentivar a interajuda grupal;
- Reduzir o sedentarismo;
- Promover uma melhor qualidade de vida;

Objetivos Específicos:

- Desenvolver apoio nas atividades diárias da instituição;
- Aumentar o bem estar físico e psíquico dos utentes;
- Promover uma visão mais positiva sobre o que é o utente institucionalizado;
- Aumentar a autoestima dos utentes;
- Desenvolver atividades de animação/ocupação e estimulação junto dos utente

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante

D D M M A A A A

Duarte Nuno Lopes Manta
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a)

D D M M A A A A

Isabel Maria Morais De Sousa Portugal Vieira
(assinatura)

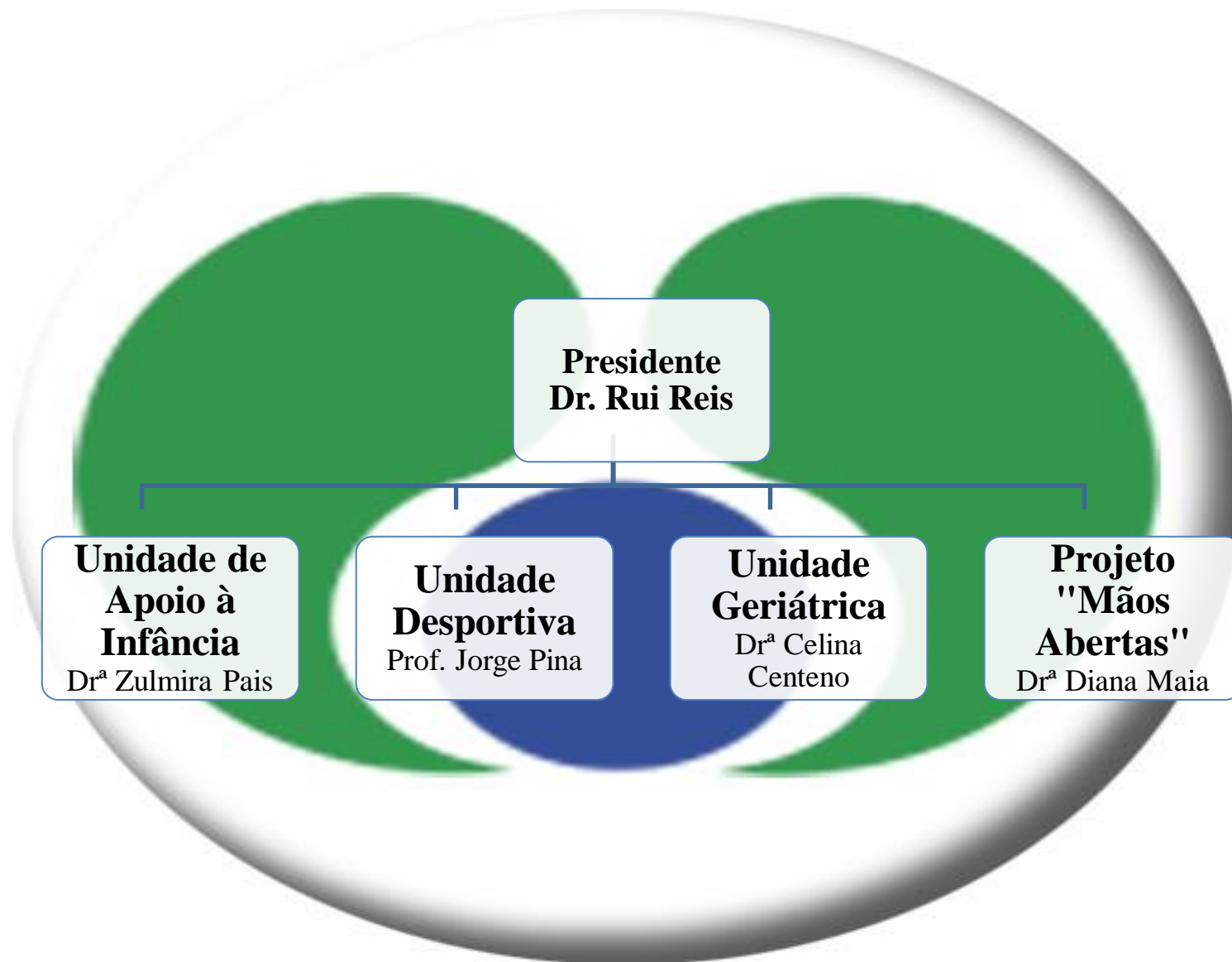
O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):

D D M M A A A A

Celina Centeno
(assinatura e carimbo)



Anexo II – Organograma da Fundação Laura dos Santos



Presidente
Dr. Rui Reis

Unidade de Apoio à Infância
Drª Zulmira Pais


Unidade Desportiva
Prof. Jorge Pina

Unidade Geriátrica
Drª Celina Centeno


Projeto "Mãos Abertas"
Drª Diana Maia

Anexo III – Atividades Realizadas

Recursos	✓ Dominó.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver a agilidade mental; ✓ Desenvolver a coordenação motora; ✓ Estimular a concentração; ✓ Estimular espírito em equipa.
Descrição da Atividade	<p>O jogo do dominó está disponível na sala de convívio para que todos os utentes possam usufruir do mesmo.</p> <p>O jogo é constituído por 28 peças. As peças do dominó têm lados que variam de 0 a 6. Cada peça é dividida em duas partes, cada uma com um número que terá de ser “casada” com a metade de outra peça que tenha o mesmo número.</p> <p>Participam quatro jogadores. Depois de baralhadas, cada participante recolhe 7 peças para jogar. Inicia o jogo o jogador que tem a peça 6 – 6.</p> <p>O jogo termina quando um jogador tiver colocado todas as sete peças que recolheu, ganhando, desta forma, o jogo.</p>

Participantes	✓ 4 Participantes
Galeria Fotográfica	 <p>Figura 5 - Jogo do dominó</p> <p>Fonte: Própria</p>

Atividade “Dá à Linha”

Recursos	✓ Garrafas de água e novelos de lã
Objetivos	✓ Desenvolver a agilidade; ✓ Motricidade fina; ✓ Estimular a concentração
Descrição da Atividade	<p>Os utentes são colocados sentados sobre uma linha.</p> <p>Os 3 utentes colocam as garrafas no chão alinhadas. As garrafas encontram-se presas à ponta do novelo de lã, distantes dos utentes.</p> <p>Dado o sinal, os utentes começam a enrolar o novelo de modo a que a garrafa fique ao seu lado. Sem deixar cair a garrafa, o utente deve ser capaz de fazer com que esta fique a seu lado. Caso a garrafa caia, é colocada na posição onde caiu e o jogo prossegue.</p> <p>Termina a atividade quando o primeiro utente conseguir atingir o objetivo.</p>
Participantes	✓ 3 Participantes
Observações	De um modo geral, os utentes gostaram da atividade, por ser um momento de alguma euforia, alegria e distração.
Galeria Fotográfica	 <p>Figura 6- Atividade "Dá á Linha" Fonte: Própria</p>