



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Carolina Vieira Vargas

SABER ENVELHECER

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM CONTEXTO DE CENTRO DE DIA

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação orientado pela Professora
Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira e apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências
da Educação da Universidade de Coimbra**

Julho de 2022

*“Devemos aprender durante toda a vida,
sem imaginar que a sabedoria vem com a velhice.”*

Platão

Agradecimentos

Chegando ao fim de mais uma etapa da minha vida que tanto me marcou e da qual retirei tanto para o meu futuro, só me resta agradecer a todos os que me acompanharam nesta jornada, em específico neste último ano em que realizei o meu estágio curricular.

À Professora Doutora Cristina Vieira por todo o apoio e disponibilidade em todo o processo, pelas palavras de incentivo quando muitas vezes a motivação faltava, pelas sugestões e formas de desenvolver atividades, o meu mais profundo agradecimento.

À Santa Casa da Misericórdia de Coimbra por ter sido tão rápida e eficaz a tratar do meu processo de integração.

À Doutora Dina Barreira, Diretora Técnica do Centro de Apoio à Terceira Idade, por todo o carinho que me recebeu e integrou, e por todo o apoio e orientação prestados durante o período de estágio na Instituição.

À Dina, por todo o carinho, apoio, ajuda, carinho e por ser como uma segunda mãe para mim durante o meu estágio.

À Vanessa por sempre ter estado presente, por ser uma fonte de motivação quando por vezes faltava.

A toda a equipa do Centro de Apoio à Terceira Idade por ajudarem em tudo o que podiam, por tornarem esta jornada mais simples.

À minha família por estarem sempre lá para mim, por compreenderem e por ajudarem em tudo o que podiam.

Aos meus amigos que sempre estiveram lá, que sempre me ajudaram em tudo o que podiam, de quem palavras de força e motivação nunca faltaram.

À Diana por ser o meu porto seguro, o meu ombro amigo nos dias menos bons e também nos dias que corriam melhor. A que nunca me deixou baixar os braços mesmo quando essa era a vontade.

A todos, o meu muito obrigada!

RESUMO

O índice de envelhecimento corresponde, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2022), ao quociente resultante da relação existente entre a população idosa, na qual se incluem indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, e a população jovem, cujos indivíduos têm idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos. Assim, Portugal, no ano de 2019, consoante os dados estatísticos mencionados no PORDATA (2022), foi o segundo país da União Europeia com o índice de envelhecimento mais elevado, com o valor de 161,3%. Tendo isto em conta podemos concluir que a sociedade portuguesa está cada vez mais envelhecida e, por isso, é necessário existirem estruturas com capacidade para ir ao encontro das necessidades trazidas por este cenário.

Trabalhar para o envelhecimento ativo torna-se então fundamental, tendo em conta que, para este, contribuem a promoção do bem estar físico, mental, fomentar o bem estar da pessoa idosa, a sua autonomia e um estilo de vida participativo na sociedade. Assim, o presente relatório intitulado de “Saber envelhecer: Promoção do envelhecimento ativo em contexto de Centro de Dia”, pretende dar a conhecer, não só, o importante trabalho das respostas sociais para com as pessoas idosas, nomeadamente, a Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, como também, o trabalho desenvolvido por nós nesta Instituição, no âmbito do nosso estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. A realização deste estágio, entre outubro de 2021 e maio de 2022 foi também uma forma de contribuir para a promoção do envelhecimento ativo junto deste público alvo. O trabalho desenvolvido deu a conhecer o valor que a gerontologia educativa tem, de modo a proporcionar à pessoa idosa um maior conforto e maior segurança para viver no século XXI, com toda a mudança e desenvolvimento que este trouxe para o nosso quotidiano, e o papel que um/a técnico/a superior de Ciências da Educação tem nesses contextos.

Palavras-chave: Envelhecimento Demográfico; Envelhecimento Ativo; Respostas Sociais; Pessoa Idosa; Gerontologia Educativa

ABSTRACT

The aging index corresponds, according to the National Statistics Institute (INE, 2022), to the quotient resulting from the relationship between the elderly population, which includes individuals aged 65 and over, and the young population, where individuals are aged between 0 and 14 years. Thus, Portugal, in 2019, according to the statistical data mentioned in PORDATA (2022), was the second country in the European Union with the highest aging rate, with a value of 161.3%. Bearing this in mind, we can conclude that Portuguese society is increasingly aging and, therefore, it is necessary to have structures capable of meeting the needs brought about by this scenario.

Working towards active aging becomes fundamental, taking into account that, for this, the promotion of physical and mental well-being, promoting the well-being of the elderly person, their autonomy and a participatory lifestyle in society. Thus, the present report entitled “Knowing aging: Promotion of active aging in the context of Day Care”, intends to make known, not only the important work of social responses towards the elderly, namely, Santa Casa da Misericórdia Coimbra, as well as the work developed by us in this Institution, within the scope of our curricular internship of the Master in Educational Sciences of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra. The completion of this internship, between October 2021 and May 2022, was also a way to contribute to the promotion of active aging among this target audience. The work developed showed the value that educational gerontology has, in order to provide the elderly with greater comfort and greater security to live in the 21st century, with all the change and development that it has brought to our daily lives, and the role that a higher education science technician has in these contexts.

Keywords: Demographic Aging; Active Aging; Social Responses; Elderly; Educational Gerontology

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS

RESUMO

ABSTRACT

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	3
Santa Casa Da Misericórdia De Coimbra	4
Centro De Apoio À Terceira Idade (C.A.T.I.)	5
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)	6
Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)	7
Centro de Dia	7
Admissão ao Centro de Dia	8
Recursos Humanos	12
Caracterização das Utentes do Centro de Dia	12
Conclusão	13
CAPÍTULO II: ENQUADRAMENTO TEÓRICO	15
O Envelhecimento em Portugal	16
Respostas Sociais para Pessoas Idosas em Portugal	17
Envelhecimento Ativo	20
Gerontologia Educativa	22
O Papel de um/a Técnico/a Superior de Ciências da Educação	23
Conclusão	24
CAPÍTULO III: ATIVIDADES DE ESTÁGIO	25
Objetivos do Estágio	26
Atividades de Estágio	28
Atividades propostas no projeto de estágio	28
Atividades propostas pela instituição	50
Outros Trabalhos Realizados na Instituição	54
Conclusão	55

CAPÍTULO IV: AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR	57
Heteroavaliação	58
Autoavaliação	59
CAPÍTULO V: CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
BIBLIOGRAFIA	65
ANEXOS	67
Anexo 1: Questionário de Avaliação do Desempenho da Estagiária	68
Anexo 2: Grelha de Avaliação de Competências Transversais para os Estágios Curriculares da FPCE-UC	70
APÊNDICES	71
Apêndice 1: Apresentação “Dia Mundial da Saúde”	72
Apêndice 2: Apresentação "Violência Doméstica" - sessão 1	86

LISTA DE SIGLAS

SCMC: Santa Casa da Misericórdia de Coimbra
C.A.T.I.: Centro de Apoio à Terceira Idade
ERPI: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
CD: Centro de Dia
INE: Instituto Nacional de Estatística
ISS: Instituto Segurança Social
DGSS: Direção-Geral da Segurança Social
OMS: Organização Mundial de Saúde
DGS: Direção-Geral de Saúde
APAV: Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1: Utentes a realizarem a atividade “Na Linha”
Imagem 2: Realização da fase final da atividade “Roda dos Alimentos”
Imagem 3: Utente a realizar a atividade “Em Sequência”
Imagem 4: Utentes a realizarem a atividade “Palavras Cruzadas”
Imagem 5: Utentes a realizarem a atividade “As Diferenças”

Imagem 6: Utentes a realizarem a atividade “Equipa Quadrado”

Imagem 7: Utentes a realizarem a atividade “Ventania”

Imagem 8: Utentes a realizarem a atividade “Cientistas por um dia”

Imagem 9: Utentes a realizarem a atividade “No Lugar Certo”

Imagem 10: Utentes a assistirem à ação de sensibilização sobre a Violência Doméstica

Imagem 11: Cartaz para a atividade “Agora em Alemão”

Imagem 12: Ecopontos instalados na sala de atividades do Centro de Dia

Imagem 13: Utentes a realizarem a atividade “Balões Antistress”

Imagem 14: Utente a fazer a sua impressão digital no quadro em celebração do Dia da Mulher

INTRODUÇÃO

O presente relatório insere-se no âmbito do estágio curricular integrado no plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Maria Cristina Vieira.

“Conceber, planificar, desenvolver e avaliar programas e actos educativos, formais ou não formais, que melhor sirvam as necessidades pessoais e das comunidades e contextos onde os indivíduos interagem”¹ (Universidade de Coimbra, 2022), é um dos objetivos que o Mestrado em Ciências da Educação propõe para a formação dos estudantes, e foi também o que nos levou a querer ingressar no supramencionado Mestrado. Assim, o presente relatório pretende, não só descrever o nosso percurso na Instituição onde realizámos o estágio curricular, entre outubro de 2021 e maio de 2022, como também consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo de três anos de Licenciatura em Ciências da Educação e dois anos no Mestrado em Ciências da Educação.

O Centro de Apoio à Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra foi o local escolhido para o nosso estágio curricular, por três razões. A primeira relaciona-se com o facto de já termos alguma experiência na área do trabalho direto com pessoas idosas, tendo já feito voluntariado num Centro de Dia, e uma Unidade de Observação e Intervenção, no âmbito da Licenciatura, numa Universidade Sénior. Em segundo lugar, considerámos ser uma boa possibilidade para concretizar o objetivo que nos levou inicialmente a ingressar no Mestrado. E, por último, mas não menos importante, acreditámos ter competências que fizessem a diferença na vida das pessoas com quem iríamos trabalhar, tendo em conta que o índice de envelhecimento entre 1960 e 2019 tem aumentado cada vez mais, e que o índice de fecundidade tem diminuído no mesmo período de tempo, deparamo-nos assim com uma sociedade cada vez mais envelhecida e a qual não devemos descurar.

O envelhecimento ativo exige, não só, um trabalho educativo e estimulante, no sentido de a pessoa idosa se manter a par do mundo que a rodeia, mas também um cuidado em criar condições que garantam o seu bem estar, tanto a nível físico como mental. Tendo noção disso propusemo-nos a um projeto que fosse ao encontro destes fatores e que ao mesmo tempo servisse o nosso propósito educativo. Assim, de seguida, iremos apresentar a estrutura do nosso relatório tendo em conta a Instituição onde realizámos o estágio curricular.

¹ Fonte: <https://apps.uc.pt/courses/PT/course/1312> consultado a 24 de junho de 2022.

O presente relatório divide-se em cinco capítulos, o primeiro dedicado à caracterização da Instituição, onde abordamos um pouco da história da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, falamos acerca do funcionamento do Centro de Apoio à Terceira Idade (C.A.T.I.), sobre as valências pertencentes ao mesmo, mais especificamente sobre o Centro de Dia, onde desenvolvemos o nosso estágio curricular. Ainda neste capítulo mencionamos os recursos humanos que integram a Instituição, e fazemos um breve balanço acerca dos utentes do Centro de Dia, sobre os seus interesses e informações gerais que considerámos relevantes.

No segundo capítulo realizamos um enquadramento teórico sobre as temáticas centrais deste relatório, nomeadamente o crescente índice de envelhecimento no geral, e mais especificamente em Portugal, a importância do envelhecimento ativo e da gerontologia educativa, o mérito que as respostas sociais voltadas para o envelhecimento têm, e onde fazemos também um enquadramento legal de cada valência. Por último, aborda-se o papel que um/a técnico/a superior de Ciências da Educação tem em contexto de Centro de Dia.

No que concerne ao terceiro capítulo, efetuamos a descrição de atividades que contribuíram para a concretização do nosso projeto de estágio na Instituição, e que foram planeadas na sua totalidade por nós. Descrevemos ainda atividades que nos foram propostas por outros membros do C.A.T.I., e atividades não relacionadas com o nosso trabalho em específico, mas nas quais também colaborámos.

O quarto capítulo refere-se à heteroavaliação que nos foi providenciada de modo mais formal pela Diretora Técnica da Instituição, e de um modo mais informal pela responsável do Centro de Dia e pelos utentes. Abordamos também aqui a autoavaliação que fizemos do nosso desempenho durante o período de estágio. E, por último, no quinto capítulo, fazemos uma reflexão acerca do nosso percurso no Centro de Apoio à Terceira Idade.

CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

Introdução

O presente capítulo pretende realizar um enquadramento da instituição onde realizámos o nosso estágio curricular, nomeadamente o Centro de Apoio à Terceira Idade (C.A.T.I.), pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Coimbra. Assim, este divide-se em três pontos principais, o primeiro onde falamos acerca da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, que inclui o contexto histórico e a descrição da instituição, e posteriormente uma caracterização mais específica do Centro de Apoio à Terceira Idade. Num segundo ponto, é feita a caracterização das utentes do Centro de Dia, onde são apresentadas informações base das utentes que frequentam esta valência. Em terceiro lugar, mencionamos os recursos humanos do C.A.T.I., no qual são apresentados os profissionais que integram a instituição e as suas funções. Por último, apresenta-se a conclusão, onde se elabora um breve comentário tendo em consideração o que foi falado ao longo deste capítulo e que faz ligação ao capítulo seguinte do presente relatório.

1. Santa Casa Da Misericórdia De Coimbra

A Santa Casa da Misericórdia de Coimbra (SCMC), fundada no ano de 1500 ao cuidado da Rainha D. Leonor, tem como Missão “prestar, desenvolver e criar respostas adequadas às necessidades da população, de acordo com as 14 Obras de Misericórdia enformadas pelos princípios da Doutrina e Moral Cristãs”² (SCM Coimbra, 2021).

Como visão, a Instituição “pretende ser uma Instituição de referência em Portugal, no âmbito da Economia Social, gerando sustentabilidade, integrada numa rede de parceiros sociais”³ (SCM Coimbra, 2021).

No que diz respeito aos seus valores⁴, rege-se pela solidariedade e valores cristãos no sentido de humanizar os seus “serviços e o aumento das respostas sociais emergentes” (SCM Coimbra, 2021); igualdade e justiça, promovendo “o respeito pela igualdade de oportunidades e de tratamento a todas as pessoas que procuram os nossos serviços” (SCM Coimbra, 2021); espírito de equipa e cooperação para que seja possível, de uma forma mais eficiente, alcançar os objetivos propostos; sustentabilidade, ou seja, dar sucessão ao trabalho já realizado e investir em projetos futuros; responsabilidade e profissionalismo, adotando uma postura

² Fonte: <https://www.misericordiacoimbra.pt/missao-valores.html> consultado a 8 de novembro de 2021.

³ Fonte: <https://www.misericordiacoimbra.pt/missao-valores.html> consultado a 8 de novembro de 2021.

⁴ Fonte: <https://www.misericordiacoimbra.pt/missao-valores.html> consultado a 8 de novembro de 2021.

profissional e ética perante os desafios apresentados; responsabilidade social, para que sejam garantidos meios e equipamentos necessários a dar respostas sociais adequadas; e um bom ambiente, quer para utentes, quer para funcionários/as.

A Instituição divide-se em duas grandes áreas, a Ação Social e os Serviços Culturais e Religiosos.

A Ação Social pretende dar resposta a situações de vulnerabilidade em diferentes contextos, independentemente da faixa etária com que trabalha, integrando esta área instituições como, a Creche Margarida Brandão que pretende apoiar as crianças e as suas famílias em todos os seus níveis de desenvolvimento; o Colégio de S. Caetano cuja atividade se destina ao acolhimento de jovens e crianças em contexto de vulnerabilidade social; o Apartamento Autonomização destinado a apoiar os jovens para a vida adulta; o Centro de Apoio à Terceira Idade, sobre o qual iremos focar o presente relatório, pretende, através de diversas valências, dar resposta às necessidades da população de idade avançada; a Loja Social, que procura ajudar pessoas carenciadas do concelho de Coimbra; e as Residências Universitárias para estudantes do Ensino Superior.

Como segunda área da Instituição, os Serviços Culturais e Religiosos abrangem o Museu da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra; o Arquivo que compreende documentos entre os séculos XVI e XXI; e a Capela da Misericórdia mandada construir em 1593 pelo Bispo-Conde D. Afonso de Castelo Branco.

1.1. Centro De Apoio À Terceira Idade (C.A.T.I.)

O Centro de Apoio à Terceira Idade localiza-se em Coimbra, na Quinta do Cedro, freguesia de S. Martinho do Bispo, sendo um edifício pertencente ao Instituto de Segurança Social de Coimbra, é gerido pela Santa Casa da Misericórdia de Coimbra.

A sua principal missão passa por ser uma “«casa de família» para os seus utentes, que necessitam de assistência e apoio, contribuindo para a estabilização, autonomia ou estimulação, numa perspectiva de envelhecimento ativo e integração social” (SCM Coimbra, 2021)⁵.

Como princípios gerais, rege-se pelo “primado da dignidade humana, da família como célula cristã fundamental da sociedade, da co-responsabilidade, da entreajuda e participação,

⁵ Fonte: <https://www.misericordiacoimbra.pt/centro-apoio-terceira-idade.html> consultado a 15 de novembro de 2021.

da universalidade e igualdade, da solidariedade e economia social, da equidade social, da diferenciação positiva, da inserção social, da tolerância e da informação” (SCM Coimbra, 2021)⁶.

No que diz respeito às suas respostas sociais direcionadas à população de idade avançada, estas passam por três valências: a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

1.1.1. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) acolhe pessoas com idade superior a 65 anos, de ambos os sexos, tendo capacidade para 90 utentes. Funciona durante 24 horas, todos os dias, com horário de visitas das 14h às 18h, sendo que estas apenas podem ser efetuadas no exterior, com a devida distância de segurança, ou através da Box das Emoções, em virtude da situação pandémica. A Box das Emoções consiste num pequeno anexo ao lar onde os visitantes podem falar com o utente, sem correr o risco de possível infeção pelo Covid-19, dado que estão separados por uma proteção em vidro.

Em termos estruturais o edifício é composto por dois pisos, um primeiro piso onde está situado o refeitório, e são servidas as três refeições do dia; uma sala de estar onde os utentes podem descansar, ver televisão e realizar atividades diárias; um auditório destinado a exposições de trabalhos realizados pelos utentes ou outras atividades; um serviço de lavandaria, que funciona, não só para os utentes, como para todos os funcionários do C.A.T.I.; o cabeleireiro, onde os utentes podem ir todos os dias da semana mediante marcação; ainda neste piso podemos encontrar a Box das Emoções, e uma sala de atividades ao cuidado da Animadora Sociocultural, onde são realizadas atividades.

No segundo piso, estão situados os quartos, divididos em duas alas consoante o grau de dependência de cuidados dos utentes; a enfermaria, que funciona 24 horas por dia; e a capela destinada a atividades religiosas.

Ainda desta valência fazem parte as casas individuais, onde os utentes que delas usufruem podem fazer a sua vida de forma independente e recorrer a todos os serviços prestados pelo C.A.T.I., nomeadamente o de refeições, lavandaria, atividades socioculturais, cabeleireiro e enfermagem.

⁶ Fonte: <https://www.misericordiacoimbra.pt/centro-apoio-terceira-idade.html> consultado a 15 de novembro de 2021.

1.1.2. Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário disponibiliza um serviço de forma individual e especializada a pessoas com idades superiores ou inferiores a 65 anos, sem que as mesmas precisem de sair do seu espaço familiar e social, podendo prestar serviço a um máximo de 30 pessoas. O seu horário de funcionamento vigora de segunda-feira a sexta-feira, das 8h30 às 13h30, e das 14h30 às 16h30. Aos sábados apenas funciona da parte da manhã, nomeadamente das 9h30 às 13h30.

Este serviço providencia diversos tipos de apoios, tendo em conta aquilo que é requerido pelo utente, tais como cuidados de higiene, fornecer as refeições, prestar cuidados de enfermagem cada vez que se verificar necessário, e ainda o serviço de teleassistência Helpphone⁷, que “emite um código de identificação único que nos permite reconhecer o chamador, mesmo que este esteja impossibilitado de falar. (...). Uma vez recebida a chamada, a comunicação com o operador da central de atendimento é realizada por intermédio do equipamento de teleassistência, e a incidência só é fechada quando tudo estiver resolvido” (Helpphone, 2021).

1.1.3. Centro de Dia

O Centro de Dia, onde realizámos o nosso estágio, e por isso terá um maior foco ao longo do presente relatório, presta serviços a pessoas de ambos os sexos com idade superior a 65 anos, tendo uma lotação de 25 pessoas, e um horário de funcionamento de segunda a sexta-feira entre as 9h e as 17h.

O C.A.T.I. assegura, se requerido pelo utente e/ou família, o serviço de transportes, incluindo a recolha no início do dia e a distribuição ao fim do dia; fornecimento das três refeições diárias, com possibilidade de entrega ao domicílio aos fins de semana e feriados; cuidados de higiene pessoal, nomeadamente o banho; tratamento de roupas utilizando o serviço de lavandaria; usufruto do cabeleireiro todas as terças-feiras de manhã⁸ mediante a necessidade do utente e posterior agendamento; se, e quando necessário, o utente pode também recorrer aos serviços de enfermagem. No decorrer da semana são ainda dinamizadas diversas atividades socioculturais, de lazer, de estimulação cognitiva e motora.

⁷ Fonte: <http://www.helpphone.pt/> consultado a 12 de dezembro de 2021.

⁸ O serviço de cabeleireiro funciona exclusivamente para o Centro de Dia às terças-feiras de manhã.

No que diz respeito às infraestruturas do Centro de Dia, este é constituído por duas salas de convívio onde os utentes podem realizar atividades e ver televisão; uma sala de refeições e um espaço exterior que também pode ser utilizado como espaço de convívio e de realização de atividades sempre que as condições meteorológicas assim o permitam.

A nível de documentos que ajudam o funcionamento do Centro de Dia, e tendo em conta a situação pandémica em que ainda nos encontramos (dezembro, 2021), existe uma folha de controlo de temperaturas e sintomas associados à Covid-19, o registo de presenças diárias de cada utente, bem como a medicação que cada um deve tomar e que tipo de higiene é realizada.

1.1.3.1. Admissão ao Centro de Dia

Tendo em conta o Manual de Processo Chave, disponível na página online da Segurança Social⁹ que integra “alguns elementos para a implementação de um Sistema de Gestão da Qualidade” (ISS, 2011, p. 3), o processo de admissão dos utentes ao Centro de Dia começa na sua *Candidatura*, sendo que esta é dividida em três Instruções de Trabalho¹⁰: atendimento; avaliação da admissibilidade e hierarquização; aprovação de candidatos.

Durante o *Atendimento* do cliente¹¹ e/ou familiar do mesmo, que pode ser feito presencialmente ou por contacto telefónico, procede-se à disponibilização da informação necessária e ao fornecimento da ficha de inscrição. Caso seja presencial são facultados dados como o “Boletim Informativo da Organização; a informação global sobre o serviço(s) pretendido(s), critérios de admissão, regras de gestão da lista de candidatos, serviços existentes e respectivo horário de funcionamento, regras para assegurar a confidencialidade acerca da informação sobre os clientes, informação sobre o regulamento das participações ou mensalidades dos clientes e seus familiares pela utilização de serviços e equipamentos, outros esclarecimentos requeridos pelo cliente, e outra documentação que a Organização considere relevante para apoiar uma escolha informada por parte do cliente” (DGSS, 2021, p.

⁹ Fonte: <https://www.seg-social.pt/publicacoes?kw=modelos> consultado a 4 de dezembro de 2021.

¹⁰As instruções de trabalho descrevem as atividades associadas a cada processo baseadas num conjunto de boas práticas que se pretendem facilitadoras para a implementação dos respetivos processos.

¹¹ Nesta parte do relatório, excepcionalmente, será utilizado o termo “cliente” em substituição de “utente” como está contemplado nos documentos oficiais.

20). No caso de ser via telefônica, os dados são facultados de forma mais sumária, sendo eles: “tipo de serviços prestados, horário de atendimento ao cliente e de funcionamento dos serviços, critérios de admissão, existência de vaga e regras de gestão da lista de candidato, disponibilização da ficha de inscrição e de lista de documentação a apresentar no ato da inscrição, bem como disponibilidade da Organização para a realização de uma visita às instalações para dar a conhecer o modo de funcionamento” (ISS, 2011, p. 21).

Ainda nesta parte do processo é disponibilizada a ficha de inscrição ao cliente ou ao familiar do mesmo, sendo que para proceder ao preenchimento do mesmo são necessários documentos, tais como a “cópia do bilhete de identidade do cliente e do representante legal, quando necessário, a cópia do cartão de contribuinte do cliente e do representante legal, quando necessário, a cópia do cartão de beneficiário da Segurança Social, pensionista ou de outro subsistema, a cópia do cartão do Serviço Nacional de Saúde ou de outro subsistema de Saúde; ou cópia do Cartão de Cidadão” (ISS, 2011, p. 20).

Passando ao seguinte passo, *Avaliação da Admissibilidade*, que ocorre durante a entrevista realizada entre o responsável e o cliente, podendo estar presente alguém próximo do cliente se este assim o desejar, e quem mais se considerar uma mais-valia para o processo.

Os critérios de admissibilidade passam pela “idade do cliente (indexada à idade de reforma vigente), grau de dependência, ausência ou impossibilidade da família em assegurar o apoio necessário, risco de isolamento social e situações de emergência social” (ISS, 2011, p. 24). Posteriormente, a Organização informará o cliente se este cumpre todos os critérios de admissibilidade, enviando um documento que o comprove - a Carta de Admissibilidade. É também informado se existe vaga para o pedido, se a resposta for positiva, no prazo de dez dias úteis é informado acerca do resultado e respetiva justificação da decisão, de acordo com o definido na Hierarquização e Aprovação de Candidatos. No caso de ser negativa, o cliente passa a integrar a Lista de Candidatos, de acordo com o resultado obtido, e é informado acerca do seu modo de funcionamento. Na possibilidade de o cliente não cumprir todos os requisitos de admissibilidade, o responsável pelo processo comunicará as razões que levaram à sua não admissibilidade e poderá sugerir outros serviços mais apropriados à situação, providenciados pela Organização.

Por último, a *Hierarquização e Aprovação dos Candidatos* passa pela gestão da Lista de Candidatos, na qual, após introduzir o cliente na Lista de Candidatos conforme o resultado obtido, é feita uma constante participação da posição do cliente na lista, bem como da

possibilidade de vaga no Centro de Dia. Nesta gestão é ainda feita uma atualização da Lista de Candidatos, onde se retiram os clientes que já não querem constar na mesma e qual a razão da desistência.

Posteriormente, procede-se à hierarquização dos candidatos tendo em conta “a Ficha de Inscrição e documentos anexos, a Ficha de Avaliação Inicial de Requisitos, os Critérios de admissibilidade dos candidatos, os Critérios de hierarquização, Lista de Candidatos” (ISS, 2011, p. 26). Além dos critérios de admissibilidade, são ainda ponderados critérios de prioridade social, como por exemplo, “o grau de autonomia e tipo de cuidados requeridos, residência no concelho de implantação da organização, limitações do contexto social, nomeadamente no que respeita à inexistência de retaguarda familiar, cliente encaminhado pelos Serviços da Segurança Social, frequência de outros serviços da Organização e grau de adequação dos serviços da Organização às necessidades e expectativas do cliente” (ISS, 2011, pp. 26-27).

A aprovação do/a candidato/a passa por enviar ao candidato a Carta de Aprovação, de modo a que se possa proceder ao processo-chave seguinte, a admissão e acolhimento.

A Admissão e Acolhimento integra, primeiramente, a avaliação diagnóstica do cliente, *Admissão e Avaliação das Necessidades e Expectativas Iniciais*, na qual devem ser identificadas as seguintes informações: “caracterização do agregado familiar do cliente; situação socioeconómica do cliente e agregado; identificação do contexto habitacional; descrição das condições de vida do cliente; relatório médico com indicação da situação actual de saúde e indicação terapêutica; capacidades funcionais e cognitivas do cliente; cuidados de medicina física e de reabilitação; diferentes necessidades e interesses do cliente ao nível quotidiano, social, cultural, emocional, de saúde, físico, económico e espiritual; hábitos, estilo de vida, preferências e expectativas sobre as actividades quotidianas do cliente (...); representações do cliente sobre a sua situação de idoso e senescência, o seu projecto de vida, as suas necessidades e expectativas relativamente aos serviços e colaboradores da resposta social (...)” (ISS, 2011, pp. 51-52). Após a pessoa idosa decidir que pretende integrar o Centro de Dia procede-se à elaboração do *Contrato e Processo Individual do Cliente* e assinatura do mesmo entre a Organização e o/a cliente, onde devem constar as informações identificativas da pessoa que está a entrar para a resposta social em questão, e os direitos e deveres de ambas as partes.

Após a fase de admissão, implementa-se o *Programa de Acolhimento* na Organização, sendo que este processo não deve durar mais que trinta dias. Pelo menos no primeiro dia o/a

diretor/a técnico/a deve estar presente para explicar as regras de funcionamento, observar os primeiros serviços prestados, esclarecer possíveis dúvidas e registar a informação recolhida.

O *Plano Individual* passa, inicialmente, pela *Avaliação das Necessidades e dos Potenciais da Pessoa Idosa*, na qual são recolhidos alguns dados em contexto real, como por exemplo, as suas rotinas e atividades diárias; interações sociais e familiares, e com a equipa técnica; alterações comportamentais e/ou de saúde, sendo que estas informações podem encontrar-se em diversos documentos elaborados pela Organização, como o diário da pessoa utente ou registos produzidos pela equipa técnica. Estes registos são avaliados pela equipa do Centro de Dia em reuniões que podem incluir quem se considerar necessário ao processo e, posteriormente, são identificadas as áreas que carecem de uma avaliação mais incisiva, podendo esta avaliação ser feita através de uma “entrevista; observação e análise dos comportamentos e atitudes em contexto natural; aplicação de instrumentos de avaliação” (ISS, 2011, p. 9). Numa fase final deste procedimento são identificadas: as necessidades da pessoa idosa, ou seja, aquelas que necessitem de uma intervenção no sentido de colmatar determinado aspeto; e os seus potenciais, áreas que podem beneficiar de uma intervenção que estimule a pessoa ao máximo. O *Plano Individual* de cada pessoa idosa utente do Serviço “é um instrumento formal que visa organizar, operacionalizar e integrar todas as respostas às necessidades, expectativas e potenciais de desenvolvimento identificadas em conjunto com o cliente” (ISS, 2011, p. 12), e constitui a última fase do plano individual.

Os processos-chave seguintes, mas que não serão tão aprofundados, passam pelo Planeamento e Acompanhamento das Atividades de Desenvolvimento Pessoal, no qual é delineado um Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal, que inclui uma Lista de Necessidades de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal e um Registo de Presenças; Cuidados Pessoais, tais como Cuidados de Higiene e Imagem, Cuidados em Situação de Emergência e Assistência Medicamentosa; Nutrição e Alimentação que integra a Distribuição de Refeições, Preparação e Confeção de Alimentos e Elaboração de Ementas; Apoio nas Atividades Instrumentais da Vida Quotidiana, como por exemplo, o Tratamento de Roupas e o Acompanhamento ao Exterior, Aquisição de Bens e Serviços e Transportes.

1.1.4. Recursos Humanos

O Centro de Apoio à Terceira Idade, sendo uma Organização de grande dimensão, com várias valências, e que acolhe um elevado número de utentes, conta com vários profissionais, com diferentes funções. Vinte e três *ajudantes de lar*, cujas funções passam por auxiliar os utentes nas suas tarefas diárias e em prestar cuidados aos mesmos, em caso de necessidade, como é o exemplo da higiene, alimentação, deslocação e acompanhamento a idas ao exterior. Dois *cozinheiros, e ajudantes de cozinha*, encarregues de preparar as refeições diárias e tudo o que envolve o serviço de cozinha. Quatro *ajudantes de lavandaria*, responsáveis por tratar a roupa dos utentes, pessoal e/ou outra utilizada pelos mesmos, nomeadamente os que residem no lar, e também dos funcionários do C.A.T.I. Quatro *ajudantes de apoio domiciliário* incumbidos das deslocações aos domicílios dos utentes e prestar os serviços requeridos, como a alimentação e cuidados de higiene. Dois responsáveis pelo *armazém* encarregues de fazer a gestão dos produtos necessários ao funcionamento dos serviços. Um *encarregado de serviços gerais* e dois *motoristas*. Ao serviço administrativo da Organização pertence a *Diretora Técnica*, responsável pela gestão de todo o Centro de Apoio à Terceira Idade; o *Técnico de Apoio à Gestão*; a *Engenheira Alimentar*, encarregue gestão da cozinha e do armazém mais especificamente; a *Funcionária dos Serviços Administrativos* e a *Cabeleireira*.

2. Caracterização das Utentes do Centro de Dia

No dia 23 de dezembro de 2021 frequentavam o Centro de Dia do C.A.T.I. dez utentes, do sexo feminino, com nacionalidade portuguesa, e idades compreendidas entre os 71 e os 97 anos, sendo que na sua maior parte, estas senhoras viviam sozinhas, em casas particulares, contudo era visível um apoio e acompanhamento consistente por parte das suas famílias, mais especificamente dos filhos/as.

No que diz respeito às razões pelas quais se decidiram inscrever nesta valência, estas passam maioritariamente por uma medida de combate à solidão e ao tédio que significa estar em casa durante o dia, uma vez que, mesmo as utentes que vivem acompanhadas, passam o dia sozinhas. Importa sublinhar que a iniciativa de inscrição em Centro de Dia, em alguns casos, partiu por sugestão de terceiros, mas devemos ter em consideração os casos em que

esta mesma inscrição sucedeu por iniciativa própria, tendo por base um reconhecimento da própria pessoa, dos benefícios que uma ocupação diária traz.

A gestão do Centro de Dia, e tudo o que isso implica, era feita pela responsável do mesmo, que fazia a ponte entre a valência e as famílias, transmitindo todas as informações necessárias, nomeadamente, se um/a utente, que vivia sozinho/a, não se encontrava presente por razão de doença ou outro imprevisto, a família era informada do sucedido, para que pudesse agir em conformidade. O acolhimento de novos utentes era também uma parte da gestão que passava pela responsável, devendo incluir uma pequena visita pelo local de modo a familiarizar o utente com o espaço, dar a conhecer as restantes pessoas com quem iriam privar diretamente, e a rotina diária.

No que concerne à rotina diária, esta era idealmente adaptada às necessidades e interesses das utentes, que passavam principalmente por atividades físicas, como por exemplo ginástica, caminhadas e jogos que implicassem movimento e trabalho em equipa. Também gostavam de participar em atividades mais ligadas à estimulação cognitiva, contudo requeria um maior acompanhamento.

Os interesses mais relacionados com atividade física, e menos com a atividade cognitiva, podem ser associados às ocupações profissionais das utentes na sua idade ativa, também elas mais físicas, como é o caso do trabalho doméstico, trabalho rural, trabalho fabril, auxiliares de ação médica, empregadas de limpeza. Assim, fruto deste tipo de trabalhos, algumas utentes preferiam realizar atividades onde se sentiam úteis, e que podiam contribuir ativamente no desenvolvimento de certo tipo de tarefas, nas quais o resultado fosse imediato e visível a olho nu, ao invés de tarefas mais cognitivas, onde os resultados não são instantaneamente visíveis.

Ainda relativamente à rotina diária, para além da realização das atividades, que eram da responsabilidade de um/a técnico/a indicado para tal, era necessário prestar cuidados de higiene, saúde, alimentação, ou outros, que eram da incumbência da responsável do Centro de Dia ou de outro técnico/a específico, consoante o grau de exigência do cuidado necessário.

Conclusão

De modo a finalizar este capítulo, podemos concluir que a Santa Casa da Misericórdia de Coimbra tem uma obra social de grande valor para a sociedade, e bastante abrangente, dado que as várias instituições que esta integra servem todas as faixas etárias, seja direta ou

indiretamente. Tenta colmatar as necessidades provenientes das diferenças económicas que infelizmente existem na nossa sociedade, e esbater as diferenças de oportunidades, também resultantes destas diferenças económicas.

O Centro de Apoio à Terceira Idade, uma das instituições de ação social integradas na SCMC, independentemente da sua valência, apresenta-se como uma ferramenta social de grande importância, considerando o crescente índice de envelhecimento, e a solidão em que muitas vezes a pessoa idosa vive, suprimindo assim as diversas necessidades desta parte da população. A importância de continuar a dar uma rotina e um propósito a estas pessoas, um espaço onde podem desenvolver atividades e continuarem a sentir-se úteis é uma parte fundamental do envelhecimento ativo. É de realçar ainda a importância destes espaços para o acompanhamento das pessoas idosas e a monitorização do seu estado de saúde, principalmente daquelas que vivem sozinhas.

Tendo existido um contacto mais direto com o Centro de Apoio à Terceira Idade foi possível observar ainda uma vertente mais direcionada para a formação académica e/ou profissional, uma vez que esta instituição acolhe diversos estágios curriculares e/ou profissionais de diferentes áreas, promovendo assim a cooperação com instituições de ensino superior, e o contacto mais próximo de estudantes, ou recém licenciados, com uma das áreas onde podem, futuramente, exercer funções profissionais. O facto de existirem pessoas de várias áreas em atividade na Instituição, possibilita a existência de equipas multidisciplinares e, conseqüentemente, uma maior facilidade em atender a determinadas necessidades identificadas, ou desenvolver atividades de forma mais correta a nível técnico.

Considerando o que foi mencionado ao longo deste capítulo relativamente a instituições que são importantes ferramentas sociais, especialmente para a pessoa idosa, o capítulo seguinte focar-se-á em enquadrar, teoricamente, temas relacionados a este assunto, nomeadamente, o envelhecimento em Portugal, envelhecimento ativo, respostas sociais, gerontologia educativa e o papel de um/a técnico/a superior de Ciências da Educação no âmbito da promoção do envelhecimento ativo e das respostas sociais correspondentes.

CAPÍTULO II: ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Introdução

O presente capítulo dedica-se a realizar um enquadramento teórico acerca dos temas que estão associados ao nosso projeto de estágio e, por isso, fundamentam as atividades implementadas ao longo dos nove meses em que estivemos na instituição. Assim, iniciamos este ponto do relatório com um breve enquadramento do envelhecimento em Portugal, em 2022. Concluindo que o índice de envelhecimento tem vindo a aumentar cada vez mais desde 2019, verifica-se a necessidade de incluir nesta abordagem a importância das respostas sociais para pessoas idosas em Portugal, bem como formas de promover um envelhecimento ativo. Partindo deste último parâmetro surge a gerontologia educativa e o seu contributo para um envelhecimento mais saudável e informado. Por último, abordamos o papel de um/a técnico/a superior de Ciências da Educação em contexto de respostas sociais, tais como ERPI e Centro de Dia.

1. O Envelhecimento em Portugal

O envelhecimento é um processo que se reflete num conjunto de alterações, podendo ser biológicas, funcionais, corporais e/ou psicológicas, sendo que estas alterações podem afetar a “vitalidade e capacidade de adaptação do organismo às mudanças” (Borges, 2014, p. 5). Ainda dentro deste conceito importa distinguir a diferença entre senilidade e senescência, sendo que a primeira refere-se ao “conjunto de alterações decorrentes de situações de doença, que podem acompanhar um indivíduo ao longo do processo de envelhecimento” (Farfel, 2008, p. 3), enquanto a segunda está relacionada com o “conjunto de modificações orgânicas decorrentes do Processo Natural de Envelhecimento. Implica em perda progressiva da capacidade de adaptação do organismo frente à sobrecarga, porém, sem acarretar qualquer prejuízo à autonomia e à independência do indivíduo” (Farfel, 2008, p. 3).

Decorrente disto, o índice de envelhecimento corresponde, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), à “relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos” (INE, 2022)¹². Assim, Portugal, no ano de 2019, consoante os dados estatísticos mencionados no PORDATA (2022), foi o segundo país da União Europeia com o índice de envelhecimento mais elevado, com o

¹² Fonte: https://www.ine.pt/bddXplorerer/htdocs/minfo.jsp?var_cd=0000603 consultado a 13 de janeiro de 2022.

valor de 161,3%, ficando apenas atrás da Itália cujo índice de envelhecimento corresponde a 176,6%. Quando comparados estes valores com os de 1960, chegamos à conclusão que o índice de envelhecimento subiu imenso em todos os países.

Para este crescente índice de envelhecimento contribui a redução da fecundidade, não só por causa de um crescente acesso à informação e à educação, como também devido a uma maior urbanização; diminuição da mortalidade devido aos avanços na tecnologia e saúde; e migração, principalmente de jovens, para países mais ricos e desenvolvidos (Serafim, 2007).

Tendo em conta esta sociedade cada vez mais envelhecida, é importante que, tal como evidencia Sousa (2009), se assegure, não só a qualidade de vida da pessoa idosa, como também, “o estatuto dos idosos na sociedade, a sustentabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde” (p. 51). O autor sugere ainda que a nível social o crescente número de pessoas idosas possibilita a criação de novas oportunidades e profissões, já que as pessoas idosas “têm padrões de consumo diferentes de uma população mais jovem, criando espaço para novos mercados e atividades económicas” (Sousa, 2009, p. 51).

Outro ponto evidenciado é a importância das redes de suporte formais e informais que servem as pessoas idosas. Redes de suporte informais são, tendo em conta Mesquita (2011), redes que incluem indivíduos, como amigos e/ou familiares, e grupos sociais em que a pessoa se insira como clubes ou associações, “que são passíveis de fornecer apoio nas atividades quotidianas em resposta a acontecimentos de vida normativos e não normativos” (Mesquita, 2011, p. 8). As redes de suporte formais “incluem tanto as organizações sociais formais (hospitais, instituições, programas governamentais, serviços, etc.), como os profissionais que as assistem (Médicos, Psicólogos, Assistentes Sociais, etc.)” (Mesquita, 2011, p. 8), serão abordadas mais em profundidade no ponto seguinte do presente capítulo.

2. Respostas Sociais para Pessoas Idosas em Portugal

Como referido no ponto anterior, a sociedade portuguesa está cada vez mais envelhecida e, como tal, é necessário existir uma série de estruturas preparadas para dar resposta a este panorama, ou seja, respostas sociais, que:

“visam assegurar a prevenção e reparação das situações de carência e dependência, assegurando especial proteção aos grupos mais vulneráveis, designadamente das pessoas idosas em situação de dependência ou de carência económica ou social e

podem ser desenvolvidas pelo Estado, pelas autarquias e por instituições privadas sem fins lucrativos” (DGSS, 2021, p. 10).

Assim, no caso português, as respostas sociais para pessoas idosas que integram as redes de suporte formais, mencionadas no ponto anterior, passam, tendo em conta o documento redigido pela Direção Geral da Segurança Social: “Proteção Social – Pessoas Idosas” (junho, 2021), por *Centros de Convívio*, que constituem um apoio a atividades sociais, recreativas e culturais de uma comunidade em que a pessoa se insira, de modo a promover a sua participação ativa, e também para combater o isolamento, solidão, contribuir para incrementar relações e capacidades de comunicação com outras pessoas, podendo ser da sua faixa etária ou não, e contribuem ainda para atrasar a institucionalização destas pessoas. De modo a alcançar estes objetivos são realizadas atividades diárias que promovam ao máximo a participação dos utentes, não só na preparação dos materiais para as atividades, como também na realização das atividades em si.

As *Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)* são alojamentos coletivos destinadas a pessoas idosas com mais ou menos autonomia, uma vez que o objetivo principal desta resposta social é mais no sentido de promover a integração social e um envelhecimento ativo, combater o isolamento e prestar cuidados de saúde e higiene que muitas vezes as famílias, por alguma razão, já não conseguem assegurar de forma tão regular. Relativamente à legislação que regula a ERPI, passa pela Orientação Técnica Circular n.º 4/2014, de 16 de dezembro, da Direção-Geral da Segurança Social, que “define o modelo de regulamento das participações familiares devidas pela utilização dos serviços e equipamentos sociais das instituições particulares de solidariedade social” (ISS, 2017, p. 9) e pela Portaria n.º 67/2012, de 21 de março, que “define as condições de organização, funcionamento e instalação das estruturas residenciais para pessoas idosas” (ISS, 2017, p. 9).

O *Centro de Dia*, à semelhança dos Centros de Convívio, são um meio termo entre estes e as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, na medida em que o utente não é institucionalizado, pode manter as suas rotinas e contacto constante com o meio familiar e social em que se insere, beneficiando ainda, se necessário, de serviços de apoio a nível de alimentação, higiene e outro tipo de cuidados. Como objetivos, o Centro de Dia pretende promover a autonomia da pessoa idosa, garantir que todos os cuidados necessários são prestados, viabilizar dinâmicas que possibilitem, não só a valorização do utente enquanto pessoa e as suas capacidades, como também conseguir que mantenham as suas rotinas e o contacto com o seu meio. A nível da legislação, considerando o documento elaborado pelo

Instituto da Segurança Social (ISS): “Guia Prático – Apoios Sociais – Pessoas Idosas” (setembro, 2017), regula os Centros de Dia, a Orientação Técnica Circular n.º 4/2014, de 16 de dezembro, da Direção-Geral da Segurança Social, que determina “o modelo de regulamento das comparticipações familiares devidas pela utilização dos serviços e equipamentos sociais das instituições particulares de solidariedade social” (ISS, 2017, p. 8); o Decreto-Lei n.º 99/2011, de 28 de setembro, que “altera o regime de licenciamento e fiscalização da prestação de serviços e dos estabelecimentos de apoio social” (ISS, 2017, p. 9) e o Decreto-Lei n.º 64/2007, de 14 de março, que “define o regime de licenciamento e de fiscalização da prestação de serviços dos estabelecimentos de apoio social” (ISS, 2017, p. 9).

O *Centro de Noite* é uma resposta social que, tal como o nome sugere, apenas funciona em regime noturno, dirigido a pessoas idosas autónomas, e que surge de uma necessidade de combater a solidão e insegurança que muitas pessoas sentem sobretudo à noite. Assim sendo, quem beneficia desta estrutura não precisa de sair do seu meio social e familiar durante o dia, desempenhando as suas funções e rotinas como normalmente e de noite tem o acompanhamento destas respostas. No que concerne à legislação, os Centros de Noite são regulamentados pela Orientação Técnica Circular n.º 4/2014, de 16 de dezembro, da Direção-Geral da Segurança Social, que “define o modelo de regulamento das comparticipações familiares devidas pela utilização dos serviços e equipamentos sociais das instituições particulares de solidariedade social” (ISS, 2017, p. 9) e pela Portaria n.º 96/2013, de 4 de março, que “estabelece as condições de instalação e funcionamento do centro de noite” (ISS, 2017, p. 9).

O *Serviço de Apoio Domiciliário* consiste em equipas que se deslocam ao domicílio das pessoas, na maior parte dos casos porque estão acamadas ou têm fraca capacidade de mobilidade, e providenciam serviços de cuidados de higiene e saúde, alimentação, entre outros mais pontuais que se verifiquem consoante necessidades identificadas. Este é um serviço que se pode prestar durante um período temporário ou permanente. A nível de objetivos, este contribui para que o agregado familiar do utente possa manter a sua vida profissional e pessoal, permite ao utente não sair do seu meio familiar e social, garantir que estas pessoas recebem os cuidados necessários, e retardar ao máximo o internamento em residências institucionais. No que diz respeito à legislação, o Serviço de Apoio Domiciliário é regulado pela Orientação Técnica Circular n.º 4/2014, de 16 de dezembro, da Direção-Geral da Segurança Social, e “define o modelo de regulamento das comparticipações familiares devidas pela utilização dos serviços e equipamentos sociais das instituições particulares de solidariedade social” (ISS, 2017, p. 8), pelo Decreto-Lei n.º 33/2014, de 4 de março, que

“define o regime jurídico de instalação e funcionamento e fiscalização dos estabelecimentos de apoio social gerido por entidades privadas, estabelecendo o respetivo regime contraordenacional” (ISS, 2017, p. 8), pela Portaria n.º 38/2013, de 30 de janeiro, que “estabelece as condições de instalação e funcionamento do serviço de apoio domiciliário” (ISS, 2017, p. 9), pelo Decreto-Lei n.º 99/2011, de 28 de setembro, que “altera o regime de licenciamento e fiscalização da prestação de serviços e dos estabelecimentos de apoio social” (ISS, 2017, p. 9), e pelo Decreto-Lei n.º 64/2007, de 14 de março, que “define o regime de licenciamento e de fiscalização da prestação de serviços dos estabelecimentos de apoio social” (ISS, 2017, p. 9).

As respostas sociais integradas na rede de suporte formal portuguesa contribuem, assim, para combater o isolamento e a solidão da pessoa idosa, garantindo que são prestados todos os cuidados de saúde e de higiene necessários quando a mesma já não os consegue assegurar. Tendo em conta que o índice de envelhecimento tem vindo a subir cada vez mais, estas respostas são fundamentais na nossa sociedade, não só no combate ao isolamento e solidão da pessoa idosa, como também têm o papel de contribuir para um envelhecimento ativo, como será aprofundado no ponto seguinte.

3. Envelhecimento Ativo

Por envelhecimento ativo entende-se “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2002, p. 12). Partindo deste conceito, a palavra “ativo” não implica especificamente a participação ativa da pessoa idosa enquanto alguém que trabalha e contribui monetariamente para a sociedade, mas enquanto alguém que se mantém integrado no seu meio social e participa em assuntos sociais, culturais, económicos e cívicos, independentemente da sua condição de saúde.

O envelhecimento ativo tem por objetivo principal potenciar todas as pessoas idosas a ter um estilo de vida mais participativo, e promover a sua autonomia e independência em tudo quanto for possível. Em contexto de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e/ou Centro de Dia é essencial estimular esta autonomia e independência, mesmo que seja através de pequenas coisas, tal como vestir ou escolher como quer realizar determinada atividade, no fundo que faça a pessoa sentir que ainda tem uma voz ativa na sua própria vida, e que as suas escolhas importam. Neste sentido, enfatiza-se ainda a importância de valorizar os

conhecimentos de cada pessoa, e orientar as atividades realizadas de modo a utilizar estes recursos, dando responsabilidade ao indivíduo de mostrar as suas competências e de as partilhar com os restantes.

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (Direção Geral da Saúde - DGS, 2017) baseia-se então em quatro eixos estratégicos que se focam “na implementação de intervenções nos sistemas de saúde, social e outros, assentes na abordagem intersectorial e multidisciplinar, tendo sempre em consideração os valores e princípios que devem nortear a ação” (p. 20). São eles: o eixo da *saúde* que se baseia em práticas que pretendem retardar o aparecimento de doenças físicas e/ou mentais nas pessoas idosas e promover a sua autonomia; da *participação*, que promove a educação e formação ao longo da vida, bem como ambientes físicos e sociais onde seja possível desenvolver este eixo da forma mais orientada e segura possível; da *segurança*, “apoio a iniciativas e práticas que visem minimizar riscos e promover o bem-estar e a segurança das pessoas idosas” (DGS, p. 20, 2017); e da *medição, monitorização e investigação*, que pretende dinamizar investigações no campo do envelhecimento ativo de modo a identificar necessidades, e posteriormente colmatá-las da melhor maneira através de boas práticas e inovação.

Tendo em conta o teor do presente relatório mais direccionado para o eixo da participação, mais especificamente, através da educação e formação ao longo da vida, este será abordado mais em profundidade quando em comparação aos outros eixos. Assim, espera-se, segundo a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (Direção Geral da Saúde - DGS, 2017), que um envelhecimento ativo inclua acesso adequado a informação fidedigna que pode promover, para além, do bem estar da pessoa, empregabilidade e solidariedade entre gerações. Este acesso a informação pode sensibilizar a pessoa a procurar, por iniciativa própria, oportunidades enriquecedoras a nível da formação ao longo da vida, como ler um livro para aprender mais sobre algum tema ou assistir a documentários com a mesma finalidade, ou a ser mais suscetível a participar em iniciativas propostas por meio de terceiros, como por exemplo assistir a workshops, ações de sensibilização acerca de determinado tema, ou cursos de curta duração. Permite também um maior conhecimento em temas que incrementem diretamente o bem estar do indivíduo, como por exemplo através da literacia financeira como estratégia para evitar crimes relacionados com burlas e apropriações ilícitas, literacia em saúde, de modo a prevenir determinadas doenças, ou a promover estilos de vida saudáveis, e como lidar com doenças no caso de as mesmas já se apresentarem como uma realidade na vida da pessoa, e literacia digital, numa

época onde cada vez mais dependemos das tecnologias, seja em atividades do cotidiano, seja para comunicar com familiares ou amigos.

Assim, de modo a ir ao encontro do eixo da participação, sem esquecer os restantes três eixos, para que o indivíduo seja capaz de participar de forma plena na sociedade, surge a gerontologia educativa, que será abordada de forma mais aprofundada no ponto seguinte do presente relatório.

4. Gerontologia Educativa

“A gerontologia surge da necessidade de uma área/ disciplina com enfoque exclusivo no processo de envelhecimento, suas representações, determinantes, potencialidades e constrangimentos, assim o seu objeto de estudo e de intervenção são as pessoas mais velhas” (Baptista, 2018, p. 12). Partindo do ponto anterior, nomeadamente o envelhecimento ativo, e a importância da formação e aprendizagem ao longo da vida, surge, aliada à gerontologia, a gerontologia educativa, uma “ciência que visa a intervenção educativa em adultos com o intuito de prevenir e travar o seu declínio enquanto se procura manter a qualidade de vida” (Batista, 2018, p.13). Deste modo, e considerando que a educação é um fator decisivo no desenvolvimento de uma sociedade, deve existir um maior trabalho de investigação, tanto a nível de metodologias, como de recursos, que permita uma maior abrangência de pessoas a ter acesso a formação e aprendizagem, particularmente as pessoas idosas, tendo em conta as baixas qualificações que a maior parte desta população tem, e o fraco acesso a dispositivos utilizados habitualmente em processos educativos.

Assim, a gerontologia educativa não se foca numa formação com o propósito de qualificar indivíduos para o mercado de trabalho, mas sim proporcionar à pessoa idosa um maior conforto e maior segurança para viver no século XXI, com toda a mudança e desenvolvimento que este trouxe para o nosso quotidiano. Objetiva-se que a pessoa consiga ter uma participação plena na sociedade, e que se consiga adaptar às inovações introduzidas, sendo assim tão importante investir na literacia digital, literacia financeira e literacia para a saúde, como campos onde talvez tenham existido mais desenvolvimentos nos últimos tempos.

Nesta área enaltece-se ainda a importância da estimulação cognitiva, tendo em conta que a cognição se apresenta como “processo intelectual ou mental através do qual um organismo toma conhecimento do mundo” (Lousa, 2016, p.1). Assim sendo, de modo a assegurar uma participação plena da pessoa idosa na sociedade e tudo o que isso implica,

atividades de estimulação cognitiva apresentam-se como uma ferramenta fundamental na vida destas pessoas. “O funcionamento cognitivo do idoso está relacionado com a sua saúde e com o seu bem-estar psicológico” (Lousa, 2016, p.6), portanto atividades de estimulação cognitiva não se restringem apenas a operações que estimulem diretamente a memória, como atividades de associar ou de memorizar sequências, mas depende de um investimento no psicológico do indivíduo e do seu físico. Por isso, atividades que estimulem a motricidade, como exercício físico no geral e atividades que explorem a parte emocional são igualmente importantes no que toca à estimulação cognitiva. As funções executivas, relacionadas com tarefas do quotidiano e habilidades sociais, são igualmente importantes, uma vez que requerem adaptação de comportamentos consoante a necessidade e o ambiente envolvente.

Considerando o conceito de gerontologia educativa e tudo o que isso implica, devemos ter em conta a necessidade de constante reinvenção das atividades e metodologias aplicadas, dado que as pessoas idosas do futuro estão cada vez mais instruídas, nomeadamente com licenciaturas e empregos que requerem mão de obra mais qualificada. Como tal, o nível de dificuldade de atividades de estimulação cognitiva será mais exigente, exigirá recursos mais elaborados. No sentido de proporcionar um envelhecimento ativo compatível com as novas necessidades das futuras pessoas idosas, cada vez mais é necessário formar pessoas que consigam atender adequadamente a estas exigências, como é o caso de um técnico superior de Ciências da Educação.

5. O Papel de um/a Técnico/a Superior de Ciências da Educação

A licenciatura em Ciências da Educação é direcionada essencialmente para a “interpretação qualificada do fenómeno educativo, em toda a sua diversidade e amplitude, capacitando para as múltiplas intervenções possíveis” (Universidade de Coimbra, 2022)¹³. Assim sendo, um licenciado em Ciências da Educação pode exercer em diversas áreas, mantendo-se sempre vinculado ao domínio educativo e pedagógico, e numa perspetiva de que, o que é um facto hoje, amanhã pode estar desatualizado, e há a necessidade de procurar novas respostas para novas necessidades.

Assim, considerando a instituição escolhida para a realização do nosso estágio curricular, e o que foi referido até ao presente ponto do relatório, podemos enquadrar o papel de um/a Técnico/a Superior de Ciências da Educação na gerontologia educativa, tendo como

¹³ Fonte: <https://apps.uc.pt/courses/pt/course/1555> consultado a 5 de abril de 2022.

foco principal uma promoção do envelhecimento ativo neste tipo de locais, nomeadamente a nível da participação que as pessoas idosas devem continuar a ter na sociedade e as competências que estas devem ter para que isso seja possível. A formação sobre temas que, tendem a ser mais suscetíveis a gerar desinformação ou a estar desatualizados mais rapidamente, devem ser uma prioridade, adaptando sempre os métodos de ensino e os recursos de modo a que a informação passe da maneira mais adequada considerando o público alvo em questão.

Para além de uma formação que permita à pessoa idosa estar a par das mudanças que ocorrem diariamente no mundo que as rodeia, é essencial existir também um trabalho feito no sentido de criar atividades que contribuam para o seu desenvolvimento cognitivo, tendo sempre o cuidado em não infantilizar o indivíduo, e de que este tem capacidades e conhecimentos que não devem ser negligenciados, mas sim aproveitados para captar a sua atenção.

Pode-se assim inferir que as Ciências da Educação têm um papel de extrema importância neste tipo de instituições, no sentido de se desenvolverem atividades que possam contribuir para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que nelas se inserem, de um modo informado e especializado.

Conclusão

Em conclusão, podemos afirmar que a sociedade portuguesa tem vindo a ficar cada vez mais envelhecida e, por isso, deve também existir um esforço em criar condições, nomeadamente, respostas sociais, que deem resposta a este panorama. Condições estas que não se resumem apenas a infraestruturas, mas aos serviços educativos prestados, que contribuem para a pessoa idosa continuar a ter uma participação ativa, saudável e informada na sociedade, estando o mais possível a par possível das mudanças que ocorrem constantemente. De seguida, no próximo capítulo, apresentamos atividades que concorreram para este último desígnio no nosso local de estágio.

CAPÍTULO III: ATIVIDADES DE ESTÁGIO

Introdução

Neste ponto do relatório iremos focar-nos no projeto de estágio implementado na instituição onde foi realizado o estágio, nomeadamente o Centro de Apoio à Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, entre os meses de outubro de 2021 e maio de 2022.

Assim, primeiramente, serão apresentados os objetivos gerais e específicos, que nortearam o planeamento das atividades realizadas durante o período de estágio, e a sua posterior execução. Como segundo ponto, serão abordadas as atividades concretizadas a partir desses mesmos objetivos, incluindo uma descrição detalhada no que concerne ao seu tema, objetivos, recursos e feedback por parte dos participantes. É importante sublinhar o trabalho de observação e diagnóstico feito antes do planeamento de atividades, bem como um levantamento de interesses dos utentes, como forma de facilitar a sua participação nas tarefas.

Ainda no tópico das atividades, para além das planeadas e implementadas por nós, importa referir aquelas que surgiram por sugestão de membros da instituição, nomeadamente, a celebração de dias relevantes, épocas festivas, ou projetos que foram propostos à própria instituição. A colaboração em diferentes tipos de tarefas, não relacionadas com a dinamização de atividades, também se inclui neste ponto, uma vez que contribuiu para uma melhor compreensão do funcionamento da instituição, e da sua importância enquanto resposta social para a pessoa idosa. Interessa, por fim, mencionar que, tanto as atividades planeadas e implementadas por nós, como aquelas que foram sugeridas pela instituição, foram concretizadas maioritariamente em contexto de Centro de Dia, contudo, em alguns casos, determinada atividade era também reproduzida no âmbito da ERPI.

Como último conteúdo, será elaborada uma conclusão, onde se realizará uma breve reflexão desta componente de estágio, tendo em conta o que foi falado ao longo do presente capítulo.

1. Objetivos do Estágio

Os objetivos que orientaram o nosso projeto de estágio são os seguintes:

1. Entender a importância de uma IPSS direcionada para pessoas idosas enquanto resposta social
 - i. Conhecer as diferentes valências pertencentes ao Centro de Apoio à Terceira Idade

- i. Evidenciar o valor de cada indivíduo na comunidade onde estão inseridos
- ii. Estimular a sua autoestima por via de atividades elaboradas para o efeito
- iii. Promover a partilha de memórias e histórias da sua infância/ juventude entre todos

7. Fomentar um envelhecimento informado

- i. Promover o debate de temas discutidos frequentemente em meios de comunicação, nomeadamente a televisão
- ii. Desmistificar possíveis desinformações que possam surgir relativas a assuntos diversos
- iii. Providenciar novas informações úteis no dia-a-dia através da realização de ações de informação com especialistas convidados

2. Atividades de Estágio

2.1. Atividades propostas no projeto de estágio

De modo a concretizar os objetivos enumerados no ponto anterior, ao longo do período de estágio, foram realizadas atividades, planeadas de forma a ir ao encontro dos interesses e necessidades dos utentes com quem trabalhámos diretamente. Este planeamento foi realizado tendo em conta os horários da instituição, considerando as atividades já implementadas, e trabalhando sempre em articulação com atividades propostas por outros técnicos.

Como dito anteriormente¹⁴ no presente relatório, os interesses dos utentes focavam-se maioritariamente em atividades mais ligadas à atividade física e ao trabalho em equipa, como tal as atividades foram planeadas sempre de modo a que tentassem incluir um pouco estas componentes, e assim facilitar a sua adesão às atividades propostas. Ainda no que concerne ao planeamento de atividades importa mencionar o empenho em conceber dinâmicas que respeitassem a dignidade das pessoas que nelas participassem, em utilizar recursos e metodologias que não infantilizassem os participantes, e ainda ter o cuidado de enquadrar essas mesmas atividades em festividades e/ou dias importantes sempre que isso fosse possível. Houve também a preocupação de integrar os conhecimentos e experiências pessoais, quer dos idosos, quer de outros técnicos que se mostrassem interessados em ajudar, nunca desvalorizando qualquer tipo de contributo. A escolha dos nomes das atividades, como parte

¹⁴ Referido no ponto dois do capítulo I: “Caracterização das Utentes do Centro de Dia”.

integrante do processo de planeamento, foram da nossa autoria e eram sempre escolhidos de forma a resumir da melhor maneira a atividade em si, e também de forma a motivar os idosos a participar.

No que diz respeito à periodicidade com que as atividades eram feitas, nomeadamente as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora, estas eram feitas às segundas, terças e quintas-feiras da parte da manhã, tendo em conta que era o período em que os utentes estavam mais ativos e dispostos a participar, e também pelo facto de haver maior intervalo de tempo disponível. Assim, era disponibilizada uma hora em cada um destes dias para a realização das atividades planeadas. As quartas-feiras eram da responsabilidade da Animadora Sociocultural, pelo que nestes dias colaborávamos nas atividades planeadas por ela, e as sextas-feiras foram definidas desde o início como dia livre de estágio na instituição, estando destinado ao planeamento de atividades. Por razões de harmonização entre todos os técnicos que trabalhavam e/ou estagiavam na instituição, tendo em conta que também eles dinamizavam atividades, por vezes o calendário tinha de ser alterado ou chegar a um consenso de modo a que tudo se conseguisse concretizar da melhor maneira.

De seguida, passaremos então à descrição das atividades que foram implementadas na instituição, incluindo os recursos utilizados, o tema, objetivos a alcançar com a atividade, descrição e o feedback dos utentes. Importa referir que o público alvo destas atividades foram sempre as utentes do Centro de Dia do C.A.T.I., todas do sexo feminino, sendo que em alguns casos estas acabaram também por ser implementadas no Lar. No que à avaliação diz respeito, o feedback de cada atividade foi dado de forma verbal pelas utentes, onde manifestavam se tinham gostado do que haviam feito, se o nível de dificuldade estava adequado e se gostariam de repetir.

“Futebol de lençol”

O tema principal desta atividade focou-se na estimulação motora, e tinha por objetivos gerais:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Promover atividades em equipa
- III. Desenvolver o contacto interpessoal

A nível de recursos necessários à sua realização, foram utilizados um lençol, previamente preparado para o efeito, com recortes para que a bola pudesse entrar, e uma bola de *ping pong*.

No que concerne à execução da atividade em si, os participantes dispuseram-se em roda e cada um segurou num pedaço de um lençol, esticado. O objetivo era que, em equipa, conseguissem manobrar o lenço de modo a encestar a bola num dos buracos previamente recortados.

O feedback geral, por parte dos utentes, quando a atividade foi implementada, quer no Centro de Dia, quer no Lar, foi bastante positivo, uma vez que exigiu a estimulação motora, algo que eles gostam muito e o desenvolvimento do espírito de equipa. Consideraram a atividade fácil e demonstraram interesse em repetir. Esta atividade passou a ser habitualmente desenvolvida, pelo menos, duas vezes por semana, sendo integrada como um exercício de ginástica.

“Na Linha”

Esta atividade teve como temática principal a estimulação da motricidade fina e para a sua execução foram necessários botões, folhas de papel e canetas. Como objetivos gerais, tínhamos os seguintes:

- I. Desenvolver a motricidade fina
- II. Estimular a criatividade
- III. Promover a interação em grupo no desenvolvimento de tarefas

Para a atividade em si foi atribuída uma folha em branco a cada participante, onde os mesmos deveriam desenhar uma linha do formato que entendessem. Após terem desenhado o formato colocavam botão após botão, das cores e formatos que preferissem, por cima da linha de modo a completar o formato em questão (ver imagem 1).

O feedback geral, por parte dos utentes, foi bastante positivo, uma vez que puderam desenhar a forma que mais gostavam e podiam conjugar formas e cores de botões de acordo com o seu gosto. As dificuldades visuais de alguns utentes constituíram uma dificuldade no desempenho da atividade, mas segundo eles gostaram muito da atividade e fariam de novo, mesmo que para a sua concretização fosse necessário um pouco mais de auxílio.



Imagem 1: Utentes a realizarem a atividade “Na Linha”

“Roda dos Alimentos”

Esta atividade foi realizada em colaboração com os estagiários do curso de Enfermagem e recaiu sobre as temáticas da estimulação cognitiva, estimulação motora e da informação. Os seus objetivos gerais foram:

- I. Dar a conhecer a roda dos alimentos aos utentes
- II. Informar acerca dos benefícios de cada grupo de alimentos e respetiva porção recomendada
- III. Promover hábitos saudáveis de consumo de alimentos
- IV. Elevar o nível de conhecimento dos utentes acerca dos alimentos e do seu valor nutritivo

Os recursos necessários para a concretização da atividade foram: fita cola, figuras de alimentos em papel, canetas/lápis de cor, tintas e um quadro branco. Para a dinamização da atividade foram distribuídos os alimentos impressos para os utentes recortarem e pintarem. De seguida, foi desenhada a roda dos alimentos no quadro branco e posteriormente foi realizada a atividade de correspondência entre o alimento e o respetivo grupo, acompanhado de uma breve explicação, facultada pelos estudantes de Enfermagem, acerca dos benefícios que cada grupo alimentar pode trazer à nossa saúde, como as porções recomendadas de cada grupo e a sua combinação (ver imagem 2).

No que toca à avaliação dada por parte dos utentes, esta foi bastante positiva. Demonstraram gosto em poder participar na preparação dos materiais, nomeadamente o

recorte e pintura dos alimentos impressos, bem como o processo de colar esses mesmos alimentos no respectivo grupo na roda dos alimentos, que foi posteriormente exposta na sala de refeições do Centro de Dia. As dificuldades visuais de alguns utentes continuaram a revelar-se uma dificuldade no desempenho desta atividade, mas com algum auxílio todos foram capazes de desempenhar as tarefas de igual forma. Os participantes manifestaram interesse na temática, inclusivamente, levantaram questões acerca dos benefícios e malefícios de certos alimentos tendo em conta as suas patologias, tais como diabetes, colesterol elevado e problemas relacionados com o estômago. Partilharam ainda pontos de vista acerca dos alimentos que mais gostavam de integrar na sua alimentação e receitas que gostariam de fazer com alimentos mais saudáveis.



Imagem 2: Realização da fase final da atividade “Roda dos Alimentos”

“Em Sequência”

A temática desta atividade foi a estimulação cognitiva e os seus objetivos gerais focaram-se em:

- I. Estimular a memória
- II. Promover as relações interpessoais
- III. Recordar a associação de palavras a cores
- IV. Promover o vocabulário
- V. Fomentar a discriminação visual de cores

Os materiais utilizados foram: fita cola, balões de várias cores, folhas de papel e

canetas de cor (correspondentes às dos balões). A atividade em si consistia em dividir o grupo em duas partes, sendo que uma das partes ficou encarregue de dizer qual a sequência escolhida, sendo que foram previamente desenhadas várias sequências consoante as cores dos balões, e o outro grupo ficou encarregue de realizar a sequência. Colocou-se uma fita cola onde era possível dispor os balões, e os participantes encarregues de dizer a sequência deviam memorizá-la e não voltar a olhar. À medida que cada participante dizia a sequência, outro participante dispunha os balões correspondentes na fita cola. Após a completar a primeira ronda, os grupos trocavam de funções e repetiam o processo (ver imagem 3).

O feedback dado pelos utentes foi positivo, tendo em conta que o nível de dificuldade foi médio-fácil, e segundo os mesmos “ajuda a manter a cabeça ativa”. Para além do mais, foi acessível a todos independentemente das suas patologias, tendo em conta a diversidade de funções dentro da atividade.



Imagem 3: Utente a realizar a atividade “Em Sequência”

"Ginasticando"

A estimulação motora foi a temática central desta atividade e contou com a presença do professor convidado Edgar Ventura que dinamizou a aula de ginástica. Os objetivos foram:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Estimular as capacidades cognitivas
- III. Desenvolver o contacto interpessoal
- IV. Promover a atividade física coordenada em grupo

A atividade em si necessitou de uma disposição da sala em semicírculo, para que os participantes pudessem observar ou ouvir mais atentamente o professor e conseguissem repetir os movimentos, usando bolas de espuma de pequena dimensão. Foram dinamizados vários exercícios, com o acompanhamento de música, que privilegiaram não só a componente motora, mas também a componente cognitiva, conjugando os exercícios físicos com alguns exercícios que estimulassem as capacidades cognitivas dos participantes.

O feedback dado pelos utentes foi bastante positivo. Gostaram de todo o espírito envolvente da aula, nomeadamente a postura do professor, a música que animava a aula, os tipos de exercícios elaborados e os recursos utilizados. Após esta aula ficou combinado todos os dias de manhã ser feita uma breve aula de ginástica como forma de começar o dia mais ativos.

“Toc-Toc”

Os temas a realçar nesta atividade foram a estimulação sensorial e a estimulação cognitiva, e tinha por objetivos gerais:

- I. Estimular o sentido do toque
- II. Promover a capacidade de descrever sensações
- III. Promover a capacidade de fixar informação
- IV. Fomentar a concentração

Para a realização desta atividade foram necessários diferentes objetos, quanto mais diversos relativamente a textura, tamanho e formato, melhor, e uma caixa com uma abertura suficientemente grande para que fosse possível colocar a mão mas ao mesmo tempo não fosse possível visualizar o que estava no seu interior. Assim, os participantes, de olhos fechados, tocaram em dois objetos e memorizaram o que achavam ser. No fim de todos os participantes terem identificado os dois objetos, pediu-se a cada um que dissesse em voz alta o objeto em que tocou. Ao longo da atividade em si o nível de dificuldade foi aumentando à medida que os participantes mostrassem capacidade e interesse para tal

No que concerne à avaliação elaborada pelos utentes, a mesma foi bastante positiva, uma vez que esta atividade em específico permitiu que todos os utentes pudessem participar independentemente das suas capacidades. O elemento surpresa, de não saber o que estava no interior da caixa, contribuiu para que se entusiassem a realizar a atividade e quisessem continuar.

“Palavras cruzadas”

A presente atividade inseriu-se no tema da estimulação cognitiva e seguiu os seguintes objetivos:

- I. Promover atividades em grupo
- II. Estimular as capacidades cognitivas individuais
- III. Fomentar o vocabulário e a memória semântica

Os recursos necessários foram uma cartolina, onde se desenharam quadrados de acordo com o número de letras necessárias, letras recortadas, consoante as palavras previamente escolhidas e fita cola de dupla face. Para colocar a atividade em prática foram escolhidas algumas adivinhas, que posteriormente foram colocadas ao grupo (ver imagem 4). O/A participante que adivinhasse corretamente a resposta à adivinha escolhia as letras que formassem a palavra em questão e colava-as na cartolina.

O feedback, no geral, foi bastante positivo. Foi uma atividade ao alcance de todos, dado que todos sabiam escrever e ler, e não se correu o risco de o uso de palavras e da linguagem escrita fossem limitações para os utentes, também porque a atividade facilmente se podia adaptar consoante as necessidades identificadas.

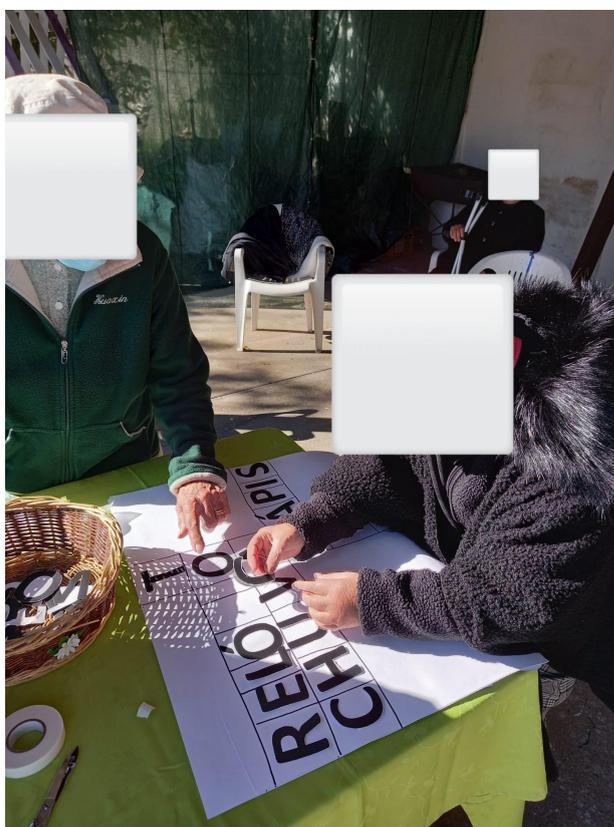


Imagem 4: Utentes a realizarem a atividade “Palavras Cruzadas”

“As Diferenças”

A temática desta atividade foi direcionada para a estimulação cognitiva e para a estimulação sensorial, tendo por objetivos:

- I. Estimular o sentido do toque
- II. Estimular a capacidade de descrição
- III. Saber identificar diferenças através do toque
- IV. Promover a concentração e a memória sensorial

Para a realização da atividade foi necessário recortar diversas formas em feltro (de forma a ser o mais grosso possível, sendo mais fácil de identificar pelo participante), por exemplo, um quadrado, um coração, um triângulo e uma estrela. De seguida foram feitos dois grupos com as ditas formas de modo a que todas elas fossem iguais à exceção de uma, por exemplo no primeiro grupo tínhamos coração, estrela e triângulo, e no segundo grupo coração, estrela e quadrado. Os participantes, de olhos fechados, deveriam tocar e identificar todas as formas do primeiro grupo, fazendo o mesmo para o segundo grupo. Na fase final deveriam identificar qual a forma diferente de grupo para grupo (ver imagem 5).

Relativamente à avaliação disponibilizada pelos utentes, embora alguns tenham, inicialmente, revelado algumas dificuldades, acabaram por conseguir desempenhar a tarefa com mais facilidade no desenrolar da mesma. O facto de ser uma dinâmica que recorria ao toque como principal sentido de ação permitiu aos utentes com dificuldades visuais participarem também.



Imagem 5: Utentes a realizarem a atividade “As Diferenças”

“Equipa Quadrado”

Tendo em conta que os principais interesses dos utentes assentavam em atividades físicas e de equipa, as temáticas principais desta atividade assentaram na estimulação motora e no trabalho em equipa. Os seus objetivos foram:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Promover atividades em equipa
- III. Desenvolver o contacto interpessoal
- IV. Promover a capacidade de fixar informação

De modo a podermos concretizar esta atividade foi necessário atar tantos fios quantos os participantes a uma moldura, de modo a que cada um pudesse pegar num fio. Quando todos os participantes tivessem um fio bastava indicar movimentos que todos tinham de fazer em conjunto, por exemplo: “Todos os participantes devem andar para a esquerda”; “Todos os participantes devem ir até ao centro”. De modo a estimular a memória, recorreu-se à atribuição de cores ou palavras a grupos de participantes e foram dadas indicações apenas a esses grupos separadamente, por exemplo: “Apenas os elementos com a cor amarela vão até ao centro”; “Agora os elementos com a cor verde vão até ao centro” (ver imagem 6).

O feedback no geral foi positivo, sendo que era uma atividade acessível a todos, independentemente de algumas limitações que pudessem existir por parte dos utentes.

Pessoalmente, consideramos que foi uma atividade com potencial, embora com a colaboração de mais participantes existisse margem para mais desafios dentro da própria atividade, e possibilidade para aumentar um pouco o nível de dificuldade.



Imagem 6: Utentes a realizarem a atividade “Equipa Quadrado”

“Dentro da Caixa”

As temáticas desta atividade centraram-se na estimulação motora e trabalho em equipa, e a mesma teve por objetivos principais:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Promover atividades em equipa
- III. Desenvolver o contacto interpessoal

Para se proceder à dinâmica da atividade, foram atados quatro fios a uma caixa de cartão (previamente aberta por baixo e por cima), de modo a que cada um pudesse pegar num fio. Repetiu-se o processo numa segunda caixa, e, posteriormente, os participantes foram divididos em duas equipas. Tendo duas áreas definidas, e as bolas reunidas numa dessas áreas, o objetivo era, em equipa, arrastar todas as bolas de uma área para a outra. Ao longo da atividade foram realizados mais desafios consoante sugestões que surgiam.

A apreciação final dada pelos utentes que participaram na atividade foi muito positiva, embora não fosse uma atividade totalmente acessível a todos os utentes devido a alguns requisitos específicos a nível de mobilidade e visão.

“Ventania”

O tema no qual a presente atividade se centrou foi na estimulação motora e teve por objetivos os seguintes pontos:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Desenvolver o contacto interpessoal
- III. Promover o trabalho em grupo e o espírito de equipa

Os recursos necessários à execução da atividade foram: dois pratos de papel, fita cola e uma bola de ping-pong. De modo a proceder à atividade em si, dividiu-se a mesa com a fita cola de forma a que a mesma ficasse com áreas iguais. Pediu-se a colaboração de dois participantes, e que cada um ficasse em lados diferentes da linha. O primeiro a conseguir levar a bola até ao campo do adversário usando apenas o vento produzido pelo abanar do prato de papel vencia a partida (ver imagem 7). Podia fazer-se em modo campeonato, ou limitar até a um certo número de pontos.

O feedback no geral foi positivo, tendo sido uma dinâmica em que todos podiam participar independentemente das suas limitações. Os participantes que necessitassem de algum tipo de ajuda podiam pedir a qualquer momento, privilegiando sempre a autonomia do utente.

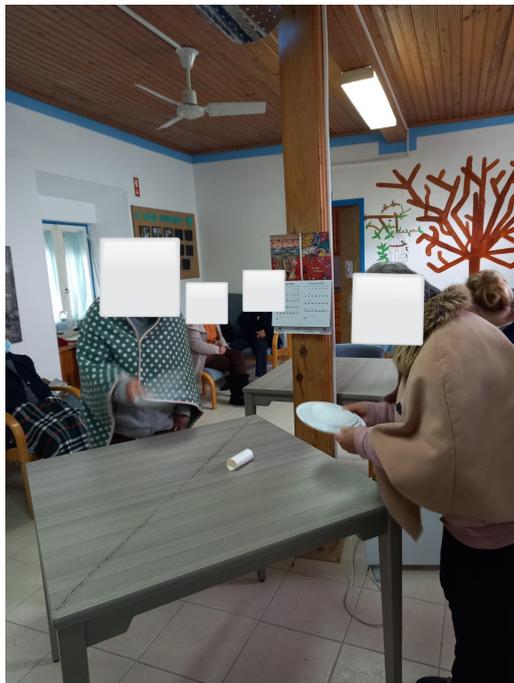




Imagem 7: Utentes a realizarem a atividade “Ventania”

“Cientistas por um dia”

No dia 11 de fevereiro celebrou-se o Dia da Mulher na Ciência e como tal foi planeada uma atividade nesse sentido, cujas temáticas se centraram na informação e estimulação cognitiva, tendo por objetivos:

- I. Estimular as capacidades cognitivas individuais
- II. Promover atividades em grupo
- III. Dar a conhecer experiências científicas usando recursos do quotidiano

Ao longo do dia foram realizadas diversas experiências científicas, nas quais os utentes eram os protagonistas, utilizando como recursos elementos do quotidiano para que os mesmos pudessem observar as reações químicas existentes entre esses elementos (ver imagem 8).

Foi realizada uma experiência relacionada com a densidade de fluidos, para a qual foi necessário um copo com água, sal e um ovo, e foi possível observar a facilidade com que o ovo flutuava na água à medida que se saturava a água com sal. Uma outra experiência relacionada com a ação do calor sobre substâncias ácidas, onde foi necessário um limão, pincel, folha de papel e uma vela. Foi espremido o limão e molhando o pincel no sumo escreveu-se algo na folha de papel. Uma vez seco o sumo, a folha era aquecida e revelava a mensagem escrita. Concretizou-se ainda uma experiência relacionada com a pressão atmosférica, na qual se colocou água com corante alimentar num prato e uma vela acesa no seu centro. De seguida, com cuidado, colocou-se um copo sobre a vela e foi possível observar

a água a subir com o efeito do calor gerado dentro do copo, que eventualmente acabou por apagar a chama. Por último, foi ainda elaborada outra experiência relacionada com o efeito da água quando em contacto com o papel. Para tal foram necessários três copos com água intercalados com três sem água, dispostos em círculo, um rolo de papel higiénico e corante alimentar de três cores, distribuídas pelos três copos com água. De seguida, colocaram-se pedaços de papel higiénico de um copo para o outro nos seis copos. Passado algum tempo foi possível observar que a água colorida se moveu, através do papel higiénico, e passou para o copo sem água.

À medida que se desenrolaram as experiências era explicado o que estava a acontecer e porquê de estar a acontecer numa perspetiva científica e numa linguagem acessível a todos.

No que diz respeito à avaliação, os utentes dizem ter-se divertido muito e aprendido muitas coisas relativamente à área científica, mais especificamente por envolver coisas que todos têm em casa habitualmente. Alguns utentes expressaram ainda interesse em replicar estas experiências com os netos.



Imagem 8: Utentes a realizarem a atividade “Cientistas por um dia”

“Entrançar”

A estimulação da motricidade fina e estimulação sensorial foram os temas onde esta atividade se inseriu e os seus objetivos passaram por:

- I. Estimular o sentido de toque
- II. Promover a criatividade
- III. Desenvolver a motricidade fina

Para esta atividade foram precisas: folhas de papel, fio de lã, canetas de cor e elásticos de cabelo. No que diz respeito à sua concretização, em primeiro lugar, desenhamos uma figura de uma menina e colamos os fios de lã ao papel. De seguida, foi dado lugar à criatividade e os participantes puderam fazer os penteados e decorar as bonecas como entendessem.

O feedback no geral foi positivo, tendo sido uma dinâmica em que todos podiam participar independentemente das suas limitações. Os participantes que necessitassem de algum tipo de ajuda podiam pedir a qualquer momento, privilegiando sempre a autonomia do utente.

“Pizzaria do C.A.T.I.”

A presente atividade foi planeada e realizada em colaboração com a Psicóloga da Instituição e teve por principal temática a estimulação cognitiva. Para além de ser dinamizada no Centro de Dia, foi também implementada no Lar, e os seus principais objetivos passaram por:

- I. Promover o contacto interpessoal e o trabalho em equipa
- II. Promover a memória
- III. Simular com os utentes a realização de atividades do dia a dia, como cozinhar
- IV. Dar a conhecer hábitos alimentares e culturais diferentes

Após elaborados os recursos, que incluíam um forno construído em cartão, bases de pizza também elas em cartão, alimentos e menus impressos, a atividade pretendia que os participantes fingissem trabalhar num restaurante e servissem os clientes. Os clientes pediam, a partir de um menu, que incluía os ingredientes para fazer cada pizza, a pizza que desejavam e os “empregados” deviam fazê-la. O objetivo era decorar os ingredientes de cada pizza e fazê-la corretamente. Acresce referir que, tendo em conta a o âmbito da atividade, o lanche dos utentes neste dia foi pizza.

Os utentes gostaram muito da atividade, apesar de terem considerado um pouco difícil decorar todos os ingredientes relativos a cada pizza, e por isso sugeriram que cada pizza tivesse menos ingredientes. Foi um momento muito divertido para todos e que conseguiu, podendo implicar mais ou menos auxílio da nossa parte, estar ao alcance de todos os utentes que quisessem participar.

“Por um Fio”

Esta atividade teve por temática central a estimulação motora e os seus objetivos focaram-se em:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Desenvolver o contacto interpessoal

Para a atividade foram precisas duas cadeiras que tinham colados os retângulos de cartão com um pequeno furo por onde devia passar o fio de lã. O fio de lã, já desenrolado, fica no assento da cadeira e os participantes, cada um na sua cadeira, deveriam puxar o fio mais rápido que o outro participante. O primeiro a conseguir puxar e enrolar o fio todo vencia.

O feedback no geral foi positivo, tendo sido uma dinâmica em que todos podiam participar independentemente das suas limitações.

“O Desafio”

As temáticas principais da presente atividade foram a estimulação cognitiva e estimulação motora. Os seus objetivos passaram por:

- I. Estimular a coordenação motora
- II. Estimular o desenvolvimento cognitivo
- III. Promover o contacto interpessoal
- IV. Favorecer o espírito de equipa
- V. Promover a memória e a concentração

Os recursos necessários foram: roleta feita com cartão e decorada com tintas, bolas coloridas, peças coloridas e folha com desafios. Assim, formaram-se duas equipas de forma equilibrada. Cada participante de cada equipa, alternadamente, rodava a roleta e era-lhe atribuído um número correspondente a um desafio. Os desafios passavam por encontrar um determinado número de objetos, enumerar objetos ou lembrar-se de uma música de um determinado cantor. Os desafios eram pontuados e no fim ganhava a equipa que tivesse mais pontos, sendo que mesmo que uma equipa terminasse em segundo a sua tarefa, se a tivesse desempenhado bem, ganhava metade dos pontos.

Os participantes demonstraram interesse e empenho em realizar todas as tarefas propostas e segundo os mesmos voltariam a fazer atividades do mesmo género. O facto de aliar atividade física e um pouco de estimulação cognitiva motivou-os bastante.

“Dia Mundial da Saúde”

No dia 7 de abril comemorou-se o Dia Mundial da Saúde e, em colaboração com os estagiários do curso de Enfermagem, decidimos celebrá-lo com uma ação de sensibilização de caráter informativo, que tinha por objetivos:

- I. Promover o bem-estar e a saúde
- II. Desmistificar alguns mitos relacionados com patologias
- III. Informar o público alvo sobre formas de controlar as patologias
- IV. Promover hábitos saudáveis de vida

Para se proceder à presente ação de sensibilização foi feito, previamente, um levantamento das patologias do público-alvo. Feito esse levantamento verificámos que as patologias se centravam nos diabetes, colesterol elevado, hipertensão, problemas relacionados com o coração. Para além disso os utentes foram questionados acerca de outros temas que gostassem de ver abordados e realçaram a temática da higiene oral, nomeadamente a higienização de próteses dentárias. A sessão (verificar apêndice 1), apresentada pelos estudantes de Enfermagem de modo a facilitar o esclarecimento de dúvidas, decorreu de forma fluida e muito participada. Foi feita uma dinâmica de verdades ou mitos sobre cada temática, nomeadamente os diabetes, colesterol elevado, hipertensão, problemas de coração, e higiene oral, seguida de uma explicação mais aprofundada sobre cuidados a ter e práticas saudáveis para lidar com cada patologia.

Em termos de avaliação dada pelos utentes, tendo em conta que a temática da saúde lhes suscitava algumas dúvidas, especialmente no que se relacionava com as suas patologias em específico, consideraram a ação de sensibilização como uma mais valia e um espaço onde puderam esclarecer dúvidas acerca dos seus hábitos de saúde, higiene e alimentação, e partilharam as suas perspetivas acerca dessas mesmas práticas.

“No Lugar Certo”

Esta atividade teve como principal temática a estimulação cognitiva e os seus principais objetivos foram:

- I. Estimular o desenvolvimento cognitivo
- II. Promover a criatividade
- III. Desenvolver o contacto interpessoal

Em diversas folhas foi desenhada, em formato de grelha, uma determinada disposição de cores que os participantes, na sua própria grelha, deveriam igualar com as peças coloridas. A atividade poderia ter várias formas de se desenvolver, por exemplo, no sentido de estimular a criatividade, cada participante poderia criar a sua própria sequência, sendo que os outros deveriam fazer igual. Numa outra fase, em vez de a sequência ser mostrada durante todo o tempo, poderia haver um tempo limite e os participantes deveriam lembrar-se e fazer igual (ver imagem 9).

O feedback no geral foi positivo, os utentes consideraram a tarefa um pouco desafiante, mas continuavam a alinhar em todos os desafios propostos. Os participantes com problemas de visão tiveram alguma dificuldade em desempenhar a tarefa, mas sempre que necessitavam/pediam alguém os ajudava.



Imagem 9: Utentes a realizarem a atividade “No Lugar Certo”

“Violência Doméstica”

Considerando que o tema da violência doméstica sempre foi, e continua, infelizmente, a ser, um tema sobre o qual há um grande foco, pela calamidade que constitui, no caso, para a

sociedade portuguesa. Os casos de violência doméstica aumentam cada vez mais, o número de mortes associado a este crime também, e por isso importa sensibilizar para este tema, independentemente da faixa etária do público alvo. É de realçar que os crimes de violência doméstica não acontecem só contra mulheres, mas também com pessoas idosas, homens, crianças, no fundo, tudo o que aconteça em contexto doméstico, e que em nenhum dos casos se deve desvalorizar ou normalizar a situação.

Para além do que foi falado anteriormente este é um tema muito falado em programas de televisão que as pessoas idosas veem diariamente e isto pode suscitar alguma desinformação. Isto, aliado à sugestão de se abordar este tema de forma mais profunda por parte de umas das utentes do Centro de Dia, levou à necessidade de convidarmos, neste caso, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), para melhor que ninguém fazer uma abordagem informada deste tema.

Assim, esta ação de sensibilização dividiu-se em duas sessões, uma primeira com os objetivos de:

- I. Sensibilizar o público alvo sobre a temática da violência doméstica
- II. Informar sobre a expressão da violência doméstica no nosso país
- III. Dar a conhecer organizações que apoiam vítimas de violência doméstica
- IV. Informar sobre a próxima sessão da ação de sensibilização

Para esta sessão (verificar apêndice 2) foi elaborada uma apresentação acerca do que é a violência doméstica, sobre as organizações que auxiliam vítimas deste crime e, mais especificamente, a APAV, tendo sido a organização responsável pela sessão seguinte. O feedback no geral foi positivo, os utentes demonstraram interesse na temática e sentiram-se gratos por aprender mais. Colocaram dúvidas relacionadas com as decisões dos tribunais nestes casos de violência doméstica, nomeadamente casos em que os filhos ficam à guarda do agressor, e o porquê de algumas vítimas desculparem os seus agressores. Mostraram-se interessados para a próxima sessão, sendo esta o local indicado para partilharem as suas dúvidas e perspetivas, tendo em conta a presença de duas técnicas especializadas no assunto.

A segunda sessão contou com a presença de duas convidadas da parte da APAV e teve por principais objetivos:

- I. Sensibilizar o público alvo sobre a temática da violência doméstica
- II. Criar um espaço de partilha seguro
- III. Desmistificar algumas informações dadas pelos canais de televisão

IV. Responder a dúvidas propostas pelos utentes

As duas convidadas criaram um espaço informal de partilha onde os utentes puderam expor as suas dúvidas e dar as suas opiniões em relação a diversos assuntos relacionados com a temática, sendo que foram dadas algumas informações mais técnicas sobre esses mesmos assuntos (ver imagem 10).

Os participantes consideraram esta segunda sessão uma mais valia, tendo em conta as dúvidas que surgiram na primeira sessão, existindo espaço para esclarecer uma a uma e debater pontos de vista. Para além disso os participantes partilharam histórias pessoais de vida, o que tornou a sessão muito fluida e motivante para todos, porque entendiam a pertinência dos assuntos discutidos e a sua relação com a vida real.



Imagem 10: Utentes a assistirem à ação de sensibilização sobre a violência doméstica

“Agora em Alemão”

As temáticas centrais desta atividade foram estimulação cognitiva e a aprendizagem cultural, tendo por principais objetivos:

- I. Dar a conhecer outra cultura
- II. Estimular o desenvolvimento cognitivo
- III. Promover a concentração

Para esta dinâmica em específico contamos com a colaboração da responsável do Centro de Dia e de uma utente, sendo que ambas tinham vivido na Alemanha durante muitos anos e foram elementos fulcrais no planear e concretizar desta atividade (ver imagem 11). Previamente tinha sido preparado um cartaz com algumas palavras em português, e impressas a tradução em alemão dessas mesmas palavras. Assim sendo, as duas convidadas falaram, primeiramente, um pouco sobre a cultura alemã, e de seguida passamos à tradução para alemão das palavras portuguesas que estavam expostas no cartaz.

Os utentes gostaram muito de aprender algumas palavras numa língua diferente e de aprender um pouco mais sobre a cultura alemã e mostraram-se interessados em empreender em atividades do mesmo género.



Imagem 11: Cartaz para a atividade “Agora em Alemão”

Considerando as atividades até aqui referidas, importa mencionar outras práticas que tiveram, também, como objetivo, promover o bem estar e valorização da pessoa idosa. Duas das práticas que contribuíram para a promoção desses componentes foram as aulas de

ginástica, da incumbência de uma das utentes, e as caminhadas, ambas realizadas da parte da manhã todos os dias, e implementadas como uma rotina.

Assim, para além de ter sido feito um trabalho direto com os utentes do Centro de Dia, foi também tido em conta o espaço que os mesmos frequentam diariamente como fator importante do seu bem estar. Nesse sentido, houve uma preocupação em manter o espaço atualizado, ou seja, remodelar certos aspetos, e adicionar e/ou remover elementos quando assim se verificasse necessário, tendo por exemplos concretos:

Quadro de aniversários: existia no Centro de Dia um quadro de aniversários um pouco desatualizado, tanto a nível estético, como a nível de conteúdo, ou seja, ainda constavam pessoas que já não pertenciam a esta valência e os novos utentes ainda não tinham sido incluídos. Deste modo, foi estruturado um novo quadro, atualizado tanto a nível de imagem como de conteúdo.

Ecopontos: este foi um dos elementos adicionados ao Centro de Dia, nomeadamente à sala de atividades, uma vez que eram feitos muitos trabalhos dos quais sobravam papel e plástico que não podiam ser utilizados para outro fim e assim acabavam no lixo orgânico, não podendo ser reutilizados pelos utentes. Com os ecopontos instalados numa das salas, estes materiais desperdiçados poderiam ter um novo fim (ver imagem 12).



Imagem 12: Ecopontos instalados na sala de atividades do Centro de Dia

Balões antistress: esta atividade foi realizada no âmbito do Dia Internacional da Felicidade, como proposta de algo simples que podia ser utilizado no sentido de relaxar alguém em momentos de mais ansiedade. Os balões foram então distribuídos pelos utentes,

para que cada um pudesse levar para casa, e houve ainda alguns que ficaram no Centro de Dia à disposição de quem precisasse (ver imagem 13).



Imagem 13: Utentes a realizarem a atividade “Balões Antistress”

Decorações: consoante a celebração que se aproximasse, nomeadamente, Natal, Páscoa, Santos Populares, Carnaval e *Halloween*, o Centro de Dia era decorado em conformidade, sendo que todos os elementos eram construídos em conjunto com os utentes e também eles ajudavam na tomada de decisão quando chegava a hora de proceder à organização do espaço.

Para além das atividades supramencionadas foram realizadas outras, sugeridas por outros membros da instituição, que passaremos de seguida, a referir.

2.2. Atividades propostas pela instituição

Este ponto do presente capítulo dedica-se à descrição de atividades que foram propostas por outros profissionais da instituição, e com os quais, em alguns dos casos, acabamos por colaborar, quer fosse no seu planeamento e posterior implementação, ou apenas no momento da sua concretização. Assim, as sugestões passaram por:

Refeições diferentes: tendo em conta a rotina imposta neste tipo de respostas sociais, bem como o tipo de alimentação muito semelhante de dia para dia, nomeadamente Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, optou-se, sempre que possível, por variar um pouco. Caso as condições atmosféricas assim o permitissem, algumas vezes era o sítio que se alterava e os almoços e/ou lanches eram servidos no espaço exterior, normalmente animados por música. Outras vezes, o lanche era algo diferente do habitual e a ementa incluía sumos naturais, panquecas, bolo, caso fosse o aniversário de uma utente, ou algo relacionado com atividades que eram realizadas nesse dia. Como este tipo de atividades conseguimos fazer alguma diferença no dia a dia destas pessoas que, como dito anteriormente, acabavam por estar muito presas a uma rotina imposta.

Meditação: esta foi uma atividade planeada pela Psicóloga da instituição, e neste caso, ajudamos apenas na sua concretização, sempre que era realizada com os utentes do Centro de Dia. Vivemos cada vez mais tempos de instabilidade que se refletem na nossa saúde mental, e a pessoa idosa não é exceção, por isso este tipo de atividades eram muito valorizadas. O espaço para realizar a meditação era, por norma, um local interior, com luminosidade reduzida, onde se recorria maioritariamente a estímulos sensoriais moderados de modo a haver espaço para o relaxamento, sendo que, quando o tempo o permitia, esta atividade era feita no exterior.

Preparação e celebração do Magusto: foi feita uma preparação de certos elementos necessários à celebração do magusto com os utentes do Centro de Dia, nomeadamente talhar as castanhas para assar e fazer as decorações. Posteriormente foi organizado o espaço e o almoço foi servido no exterior, animado por música relacionada com o tema da celebração.

Celebração da época natalícia: as atividades associadas a esta celebração, para além da produção de decorações, como referido no ponto anterior, passaram também pela elaboração de um vídeo de Natal onde os utentes cantaram algumas músicas escolhidas por eles, para posteriormente ser apresentado na festa de Natal. A festa de Natal do Centro de Dia foi realizada em colaboração com a Animadora Sociocultural da instituição, e foi marcada pela visualização dos vídeos de Natal elaborados pelos utentes do Lar e pelos utentes do Centro de Dia, de um filme associado à quadra e de uma tarde de música.

“Onde eu já vi esta cara?”: este projeto foi lançado a nível nacional a todos os Lares e

Centros de Dia que quisessem participar e consistia em recriar uma música à nossa escolha. Esta atividade foi planeada em conjunto com a Psicóloga e com a Animadora Sociocultural, e escolhemos concorrer com três utentes do Centro de Dia, que recriaram a música “Aldeia da Roupa Branca” interpretada pela Beatriz Costa no filme português com o mesmo nome, e quatro utentes do Lar com a música “Amanhã de Manhã” do grupo musical já extinto ‘As Doce’. Todo o processo de organização e planeamento passou por encontrar um espaço de gravação, roupas e caracterizações para as participantes, e pelos ensaios. As utentes que participaram gostaram muito de toda a experiência e foram muito prestáveis e empenhadas em todo o processo.

Passeio a Tentugal: os passeios a outras localidades eram também formas de escapar um pouco à rotina e de fazer coisas diferentes. O passeio foi feito da parte da tarde com os utentes do Centro de Dia e deslocámo-nos até ao local nas carrinhas da instituição. Uma vez lá visitou-se o jardim envolvente da Pastelaria Moinho Novo e no fim quem desejasse podia comprar doces conventuais para lanchar e/ou levar para casa, sendo que o lanche foi assegurado previamente pela instituição.

Ida ao Cabeleireiro: os utentes, quer do Centro de Dia, quer da ERPI, podem usufruir do serviço de cabeleireiro do C.A.T.I., contudo as visitas ao ABC - Escola Profissional de Cabeleireiro e Estética de Coimbra, são mais uma maneira de quebrar a rotina e visitar novos locais. Sendo um local de formação, os serviços prestados aos clientes não têm custos, e como tal, é uma mais valia para ambos os lados.

Celebração do Carnaval: esta atividade foi planeada em conjunto com a Psicóloga e com a Animadora Sociocultural, e para a qual utilizámos como inspiração o programa de televisão “A Máscara”. Deste modo foram escolhidos alguns modelos de máscaras e, posteriormente, os mesmos foram construídos por nós. Para concretizar a atividade em si foi pedida a colaboração de alguns funcionários, para usarem as máscaras, de forma a que os utentes pudessem adivinhar quem era a pessoa em questão. Após o desafio, seguiu-se uma tarde com música associada ao Carnaval.

Celebração do Dia da Mulher: a presente comemoração foi realizada em colaboração com a Animadora Sociocultural, e iniciou-se da parte da manhã na ERPI com uma sessão de cuidados de beleza a todas as senhoras com música, e da parte da tarde com as utentes do

Centro de Dia, onde se elaborou uma árvore pintada numa tela com as impressões digitais de todas as senhoras (ver imagem 14).



Imagem 14: Utente a fazer a sua impressão digital no quadro em celebração do Dia da Mulher

Celebração da Páscoa: tendo em conta a conotação religiosa desta época, para além das decorações realizadas neste âmbito, como referido no ponto anterior, foi celebrada a Via Sacra no Centro de Dia.

Celebração do Dia do Beijinho: para comemorar este dia foram feitos da parte da manhã os bolinhos intitulados de “Beijinho”, sendo que este foi um dos casos em que o lanche remeteu à atividade/dia especial. Da parte da tarde foi elaborado um cartaz com a palavra “beijo” escrita em vários idiomas que os utentes iam sugerindo.

Outro tipo de atividades que nos foram propostas, inserem-se na promoção da nossa formação pessoal e profissional, nomeadamente duas ações de formação relacionadas com necessidades identificadas no âmbito do exercício das nossas atividades de estágio com as pessoas idosas: “Repensar a Morte e o Luto” e “Demências, Terapias Expressivas e Arte”.

Ambas as formações foram de grande mais valia para nós, uma vez que ao longo do período de estágio, infelizmente, a morte e as demências eram algo com que tínhamos de lidar regularmente e, dessa forma, aprendemos diversas coisas que nos permitiram lidar melhor com essas situações.

2.3. Outros Trabalhos Realizados na Instituição

Considerando que um dos objetivos gerais que delineámos para o nosso projeto de estágio se focava em entender a importância de uma IPSS para pessoas idosas enquanto resposta social, foi importante conhecer as diferentes valências pertencentes ao C.A.T.I., bem como conhecer o trabalho dos profissionais que atuam nestas valências e a sua importância na instituição. Assim, foi realizado, tanto quanto possível, algum trabalho não relacionado diretamente com a especificidade das Ciências da Educação, que nos permitiu concretizar o objetivo acima definido, nomeadamente:

Recolha dos utentes: sendo um Centro de Dia, era necessário ir buscar os utentes a suas casas no início do dia, e levá-los novamente ao fim do dia. Para tal era fundamental que, pelo menos, estivesse presente um responsável por carrinha que servisse de ponte entre a família que eventualmente morasse com o utente em questão, e a instituição. Estava encarregue também de receber diretamente medicação, bem como estar a par de consultas médicas ou outras informações pertinentes. Tendo em conta a situação pandémica, o responsável deveria também efetuar o registo das temperaturas dos utentes, bem como proceder à desinfeção das mãos. Neste caso em específico a volta que recolhia os utentes de manhã era feita em duas carrinhas e, portanto, fizemo-lo em conjunto com a responsável do Centro de Dia.

Trabalho Burocrático do CD: existe algum tipo de documentação que permitia organizar informação relevante no Centro de Dia, e pela qual estávamos responsáveis sempre que possível. Existia então um dossier dedicado ao controlo de sintomas da covid-19, incluindo a temperatura; outro onde constavam folhas de registo da higiene de cada utente, ou seja, nestas folhas eram registados todos os cuidados de higiene que eram prestados aos utentes diariamente; uma pasta que continha as fichas individuais de cada utente com todas as

informações pertinentes, uma tabela com a medicação que cada um tomava, e uma lista¹⁵ de contactos associados a cada utente. Importa referir que esta documentação estava num sítio de fácil acesso no caso de ser precisa em algum caso de urgência.

Tarefas: para que houvesse um funcionamento correto e eficaz da instituição era necessário que todos os membros da equipa colaborassem em todo o tipo de tarefas quando assim se verificasse premente. Nesse sentido, ao longo do nosso período de estágio, para além de todas as atividades e tarefas realizadas que foram acima mencionadas, colaborámos também noutra tipo de funções, como foi o exemplo de servir refeições, acompanhar os utentes sempre que fosse necessário, arrumar e organizar o espaço, e ajudar na higiene dos utentes.

Deste modo foi possível, não só, entender o papel de um/a técnico/a superior de Ciências da Educação no trabalho direto com a população sénior com certas características, como também conhecer o trabalho realizado neste tipo de instituições e o impacto que estas entidades têm na vida das pessoas idosas. Acresce referir que, sempre que possível e necessário, foram feitos alguns trabalhos em contexto de ERPI, de forma conhecer um pouco mais desta valência e como funcionava.

Conclusão

De forma a concluir este capítulo, é-nos possível afirmar que, na sua maior parte, os objetivos definidos foram cumpridos com sucesso, nomeadamente aqueles relacionados com o conhecimento da instituição e respetivas valências, estimulação de capacidades cognitivas dos utentes e promoção do seu bem estar, e quanto ao desenvolvimento de competências enquanto técnico superior de Ciências da Educação. No que diz respeito ao objetivo relacionado com o envelhecimento informado, este ficou um pouco mais aquém do desejado, em virtude da situação pandémica, ainda que se tenham conseguido fazer duas ações de sensibilização de carácter mais informativo.

Importa ainda referir a importância de, inicialmente, ter sido efetuado um levantamento de interesses e necessidades do público alvo, tendo este sido feito, de forma mais direta, em conversa com os utentes, fazendo questões acerca dos seus interesses ou do que gostariam de trabalhar um pouco mais acerca de si mesmos. Ou de forma indireta,

¹⁵ Importa referir que esta lista de contactos também se encontrava em cada uma das carrinhas que circulavam no transporte dos utentes do Centro de Dia.

observando o gosto que desenvolviam por certo tipo de atividades, fossem elas planeadas por terceiros ou por nós. Este registo foi de extrema importância, tendo em conta o público alvo, sendo assim mais fácil de planejar atividades e garantir que estas tinham a maior adesão possível, ainda que pudessem existir outros fatores atenuantes. Estes fatores estavam, na maior parte das vezes, associados ao estado físico e/ou psicológico dos utentes, e por isso foi preciso saber lidar com todo o tipo de pessoas, com todo o tipo de personalidades, e com o facto de não serem apenas os nossos objetivos que importam, bem como ter capacidade de conseguir mudar a agenda quando assim fosse necessário.

A situação pandémica foi também um fator que influenciou a não consecução de alguns objetivos e o pior desempenho em algumas atividades, tendo em conta os cuidados extra que eram necessários ter e procedimentos que tiveram de ser repensados de modo a respeitar a segurança de todos. Assim, embora tenha tido os seus aspetos negativos, podemos também admitir que esta situação nos trouxe a capacidade de reinventarmos certos tipos de atividades e metodologias.

Tendo em conta os estágios de diversas áreas¹⁶ que a instituição acolhe, nomeadamente Enfermagem e Psicologia, foi-nos possível realizar um trabalho em equipa e conhecer a importância da multidisciplinaridade, bem como o papel de um/a técnico/a superior de Ciências da Educação nestas mesmas em equipas. Assim, o exemplo mais prático que tivemos desta separação – mas complementaridade – de funções foi na ação de sensibilização relativa ao Dia Mundial da Saúde, em colaboração com os estudantes do curso de Enfermagem, para a qual foram definidos objetivos e tarefas para cada parte.

Deste modo, de forma geral, podemos considerar que as atividades incorporadas no projeto de estágio foram bem implementadas e permitiram cumprir os objetivos definidos. Conseguimos contribuir para o bem estar dos utentes com quem trabalhámos, sempre de forma a que a sua dignidade e interesses fossem respeitados. Para além do mais, foi-nos possível contribuir ativamente e entender a importância que este tipo de instituições tem, não só para a população idosa, como para as suas famílias e a sociedade em geral.

No próximo capítulo iremos pronunciarmo-nos em relação à avaliação do nosso desempenho durante o período em que estagiámos na instituição, ou seja, autoavaliação, mas também iremos mencionar a avaliação que nos foi dada pelas pessoas com quem trabalhámos diretamente, ou seja, heteroavaliação.

¹⁶ Para além dos cursos mencionados, a Instituição instituição abrange outro tipo de estágios, mas apenas foram mencionados aqueles como que trabalhámos mais diretamente.

CAPÍTULO IV: AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR

Introdução

O presente capítulo dedica-se a efetuar uma avaliação geral do nosso desempenho ao longo do período em que desenvolvemos o estágio curricular no Centro de Apoio à Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra. A supramencionada avaliação dispõe de duas perspetivas, uma heteroavaliação, onde é apreciado o nosso trabalho por parte da Diretora Técnica da instituição, da responsável de Centro de Dia, com quem trabalhamos mais diretamente, e dos utentes do Centro de Dia. Noutra perspetiva, a autoavaliação, onde fazemos uma análise pessoal do nosso desempenho, bem como refletimos sobre as dificuldades que enfrentámos e como as superámos.

1. Heteroavaliação

Neste ponto iremos focar-nos na avaliação formal facultada pela nossa orientadora da instituição, a Diretora Técnica, Dra. Dina Barreira, que nos acompanhou e auxiliou em tudo o que lhe era possível. Assim, para esta avaliação foi utilizado um “Questionário de Avaliação do Desempenho da Estagiária”, sendo que este teve por base a sua planificação inicial fornecida pela nossa orientadora da Faculdade, contudo foram adicionadas algumas componentes que considerámos pertinentes na nossa avaliação. Em adição a este documento, foi ainda utilizado uma “Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC”, tendo em conta que este é um documento oficial da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Importa referir que ambos os documentos se encontram devidamente preenchidos nos anexos, respetivamente, 1 e 2.

De seguida, apresentamos algumas apreciações da parte dos utentes com quem trabalhamos diretamente e da responsável do Centro de Dia, que acabou por acompanhar mais de perto o trabalho que realizámos ao longo do período de estágio:

“Ao longo do estágio a Carolina demonstrou ser muito profissional, dedicada e atenciosa. Muito cuidadosa, meiga e carinhosa com todos os utentes. Com um elevado grau de responsabilidade seguiu todas as orientações dadas bem como esteve sempre disponível para ajudar nas diversas áreas. Realizou um bom trabalho de equipa e foi proativa em diversas situações. Realizou um trabalho excepcional.”

Dina Genro (Responsável do Centro de Dia)

“A Carolina é uma menina prestável e simpática, sempre atenta às nossas necessidades e tem tudo de bom.”

“A Carolina é boa, prestável, amiga, tem tudo o que é bom. As atividades eram muito divertidas e aprendemos muitas coisas novas. Gostava que ficasse ao pé de nós.”

“Gostámos muito da Carolina. É muito boa menina, muito prestável, muito amiga, ajudava-nos a fazer as atividades. Vamos ter muitas saudades dela.”

“Gostei do trabalho da Carolina, foi muito boa para nós, ajudou-nos a abrir os olhos para algumas coisas.”

Deste modo, podemos concluir que tivemos um impacto positivo na vida dos utentes e contribuímos para o seu bem estar, bem como para o bom funcionamento da instituição, mais especificamente do Centro de Dia.

2. Autoavaliação

Chegando a este ponto importa proceder a uma reflexão do nosso desempenho e do nosso percurso ao longo dos nove meses de estágio no C.A.T.I., analisando os pontos positivos e negativos deste caminho.

Inicialmente, o processo de adaptação à instituição foi um pouco difícil, desconhecíamos as rotinas, as pessoas com quem iríamos trabalhar, o espaço, que metodologias eram mais corretas ou que tipos de atividades iriam resultar com os utentes. Foi necessário um período de observação para que pudéssemos entender que tipo de atividades ou temas eram de maior interesse para os utentes. Posteriormente, foi feito um levantamento de necessidades, no qual se falou diretamente com os utentes e lhes foi perguntado que temas gostariam de ver abordados em ações de sensibilização ou nas próprias atividades diárias que viríamos a realizar. Consideramos então que esta primeira abordagem foi um ponto fulcral no desenrolar do nosso percurso.

Ultrapassado este receio inicial do desconhecido, depois de já estarmos a par das rotinas, conhecermos o local, conhecermos as pessoas, tanto utentes, como funcionários da instituição, conseguimos ter uma ideia geral de que tipos de atividades resultavam com os utentes, e quais os seus interesses, podendo dar início à concretização dos objetivos que tinham sido definidos para o nosso projeto de estágio. Assim, tendo em conta que os nossos

objetivos se focavam na estimulação cognitiva, promoção do bem estar, combate à desinformação da pessoa idosa, bem como em entender a importância que este tipo de instituições tem para a sociedade, e em conhecer o nosso papel enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação em contexto de Centro de Dia, podemos concluir que todos os nossos objetivos foram cumpridos com sucesso.

Efetuámos um levantamento de necessidades e interesses dos utentes, e conseguimos ir ao encontro desses pontos através de atividades e ações de sensibilização; contribuímos ativamente para o bem estar de cada pessoa mesmo que fosse em pequenos gestos; atribuímos a cada atividade um propósito educativo e formativo; conhecemos o modo de funcionamento de cada valência e como cada uma contribuía para o bem estar dos utentes; trabalhamos em equipas multidisciplinares e, dentro delas, reconhecemos o nosso papel enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação.

Para além de desempenharmos as nossas funções no âmbito da formação especializada que o curso nos confere, contribuímos para o bom funcionamento da instituição, acedendo às tarefas que nos eram pedidas e colaborando em tudo o que estava ao nosso alcance, nomeadamente auxiliar a servir refeições, ajudar utentes no que precisassem e no preenchimento de alguns documentos importantes à organização do Centro de Dia. Estas tarefas foram uma mais valia, tanto para a instituição, como para nós, na medida em que foi uma forma de ficarmos a conhecer melhor o modo de funcionamento das valências, alcançando assim o cumprimento de um dos objetivos gerais definidos no nosso projeto.

Um dos objetivos que poderá ter ficado um pouco aquém do desejado, a nível da respetiva concretização, foi o combate à desinformação da população idosa. Poderiam ter sido desenvolvidas tertúlias onde se debatiam notícias trazidas pelos utentes, e/ou assuntos mais falados no momento, e também poderiam ter sido realizadas mais ações de sensibilização acerca de determinados temas, contudo a situação pandémica e as restrições associadas, bem como os períodos de isolamento, e a necessidade de articulação com outras atividades que a instituição já tinha organizadas, foram fatores que acabaram por dificultar um pouco a prática destas iniciativas de informação/sensibilização previstas por nós.

Importa ainda mencionar a amabilidade e o carinho com que fomos recebida por toda a equipa da instituição, desde o quadro técnico, passando pelos funcionários, e terminando nos utentes. A dedicação com que sempre nos tentaram ajudar a superar desafios e a implementar certas atividades, incluindo as deslocações para comprar material, se assim fosse necessário, foi notória em todos os momentos.

Em conclusão, o balanço geral que fazemos do nosso desempenho ao longo do período de estágio foi bastante positivo, dado que conseguimos cumprir os objetivos a que nos propusemos, contribuímos ativamente em tudo o que conseguimos e para o bem estar dos outros. Empenhámo-nos em ultrapassar as dificuldades que surgiam, em dinamizar sempre atividades que motivassem e estimulassem os utentes, sem nunca os desrespeitar, e tentando sempre ir ao encontro dos seus interesses. Mostrámos sempre vontade de aprender mais e evoluir, tal como em conhecer novos métodos de trabalho. Crescemos, tanto a nível profissional, como pessoal, conhecemos outras realidades e aprendemos o verdadeiro poder de uma resposta social como esta instituição, e o trabalho que os diversos profissionais que a integram fazem todos os dias.

CAPÍTULO V: CONSIDERAÇÕES FINAIS

Terminados os nove meses de estágio no Centro de Apoio à Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, resta-nos fazer algumas considerações finais, refletir sobre o nosso percurso e desempenho ao longo deste tempo e verificar em que medida esta experiência contribuiu para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Inicialmente o nosso processo de adaptação foi um pouco complicado, uma vez que ainda desconhecíamos as rotinas, as pessoas, os espaços, que tipo de atividades resultavam com os utentes e como podíamos motivar as pessoas com que iríamos trabalhar, e a nós mesmas. Apesar de ter existido um carinho enorme em nos receber e uma preocupação em nos ajudar em tudo, e nos fazer sentir em casa, ainda não era o espaço onde nos sentíamos totalmente confortáveis. Claro que o tempo ajuda muito e, passadas umas semanas de adaptação já estávamos a par de praticamente tudo o que era necessário saber, de modo a prosseguirmos com o nosso trabalho. Por esse motivo, enalteceamos uma vez mais a disponibilidade de todos para nos fazer sentir em casa. Deste processo de adaptação fez também parte um trabalho inicial de observação e um levantamento prévio de necessidades, que nos permitiram entender que tipo de atividades e temas resultariam com o público alvo.

Feito este balanço, e tendo sempre presente o nosso papel enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação, acabámos por alterar o nosso projeto inicial, e implementar outro tipo de atividades, nunca descurando a perspetiva educativa e a importância de promover um envelhecimento ativo. Os resultados da análise feita concluíram que os interesses do público alvo estavam mais associados a atividades que envolvessem atividade física, trabalho em equipa e os resultados da tarefa fossem quase automaticamente visíveis. Tentámos então aliar sempre a atividade física a atividades de estimulação cognitiva, de modo a cativar ao máximo os utentes para participarem nas atividades, sem contrariar a sua disposição.

Ainda assim, uma das partes mais desafiantes do nosso trabalho dentro da instituição foi a necessidade de motivar os utentes com quem trabalhámos, uma vez que, alguns deles, inicialmente se apresentavam um pouco céticos sobre se conseguiam ou não desempenhar as atividades propostas. Contudo, após uma pequena conversa com os mesmos, e garantindo que estavam confortáveis para realizar a mesma, acabavam por participar e mostravam-se felizes, o que, por sua vez, nos deixava felizes, e com sentimento de dever cumprido. Existiam outros fatores que também contribuíram para a fraca adesão a algumas atividades, como por exemplo, a influência das condições atmosféricas na disposição das pessoas, o estado de saúde que, por vezes, não era o melhor, ou então era só um dia menos bom. Era necessário respeitar estes fatores, e reorganizar o planeamento, se assim se verificasse necessário.

Importa mencionar que o nosso trabalho ao longo do período de estágio na instituição teve por base os princípios da gerontologia educativa, nomeadamente, uma formação que permita à pessoa idosa estar a par das mudanças diárias que acontecem no século XXI, como forma de assegurar um dos eixos da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, a participação em sociedade. Outro dos princípios que regem a gerontologia educativa, e concorrem para o eixo da participação, é a importância de atividades de estimulação cognitiva, pois é através da cognição que a pessoa se apercebe do que a rodeia e consegue racionalizar esse conhecimento.

Para além de desenvolvermos estas atividades de estimulação cognitiva e de caráter informativo com os utentes, acresce referir a importância de estarmos simplesmente lá para eles, ouvirmos o que tinham a dizer, estar presente para ouvirmos os seus desabafos, ajudarmos em tudo o que podíamos ou simplesmente termos uma palavra carinhosa de apoio. Conseguimos entender o quão gratificante este tipo de trabalho consegue ser, o impacto que tem na vida das pessoas, e também as aprendizagens que retiramos destes momentos de conversas. Queremos acreditar que o tempo que dedicámos a estas pessoas contribuiu para o seu bem estar a muitos níveis, tanto a nível psicológico, como físico.

Ao longo deste período de estágio conseguimos entender a importância da formação ao longo da vida, do envelhecimento ativo, do nosso papel enquanto técnica superior de Ciências da Educação em contexto social, nomeadamente de Centro de Dia, e o quão importantes instituições como o C.A.T.I. são, não só para pessoas idosas, como para a sociedade no geral. Conseguimos atingir com sucesso os nossos objetivos e sentimos que demos o nosso melhor em todas as situações e nos esforçámos por ultrapassar obstáculos que iam surgindo. Aprendemos a encontrar caminhos alternativos quando o principal estava bloqueado, e a tirar partido mesmo de situações menos boas. Sentimos que crescemos muito, tanto a nível pessoal como académico e profissional e vamos levar muitas memórias, aprendizagens e amizades.

Por último, resta-nos apenas agradecer a todos os que nos acompanharam nesta jornada dentro da instituição, nomeadamente à Diretora Técnica, Dra. Dina Barreira, à responsável de Centro de Dia, D. Dina Genro, aos utentes do Centro de Dia e à psicóloga Dra. Vanessa Pinto, por toda a ajuda prestada sempre que necessário.

BIBLIOGRAFIA

- Batista, S. N. (2018). *Gerontologia educativa: a educação como mecanismo capaz de conceber empowerment à pessoa idosa* [Dissertação de Mestrado não publicada, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/23227>
- Decreto-Lei nº 30/89 do Ministério do Emprego e da Segurança Social. 1989. *Diário da República: I série, nº 20*. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/30-1989-610898>
- Direção-Geral da Saúde (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável: 2017-2025*. <https://www.ulsba.min-saude.pt/events/estrategia-nacional-para-a-o-envelhecimento-ativo-e-saudavel-consulta-publica/>
- Direção-Geral da Segurança Social (2021). *Proteção Social – Pessoas Idosas*. <https://www.seg-social.pt/publicacoes?bundleId=18125663>
- Farfel, J. M. (2008). *Fatores relacionados à senescência e à senilidade cerebral em indivíduos muito idosos: um estudo de correlação clinicopatológica* [Tese de Doutorado não publicada, Universidade de São Paulo]. Biblioteca Digital Universidade de São Paulo. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5144/tde-15042009-165458/pt-br.php>
- Helpphone (2021, Dezembro 12). *Teleassistência Helpphone*. <http://www.helpphone.pt/>
- Instituto da Segurança Social (2011). *Centro de Dia – Manual de Processos-Chave*. <https://www.seg-social.pt/publicacoes?kw=modelos>
- Instituto da Segurança Social (2017). *Guia Prático – Apoios Sociais – Pessoas Idosas*. <https://www.seg-social.pt/guias-praticos?bundleId=17737306>
- Instituto Nacional de Estatística (2022,). *Índice de envelhecimento*. https://www.ine.pt/bddXplorer/htdocs/minfo.jsp?var_cd=0000603
- Lousa, E. F. C. F. (2016). *Benefícios da estimulação cognitiva em idosos: Um estudo de caso* [Dissertação de Mestrado não publicada, Instituto Superior Miguel Torga]. Repositório Instituto Superior Miguel Torga. <https://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/682>
- Mesquita, J. A. R. D. (2011). *Suporte social e redes de apoio social em idosos* [Tese de Mestrado não publicada, ISPA – Instituto Universitário]. Repositório do ISPA. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/3863>
- PORDATA (2022). *Índice de envelhecimento*. <https://www.pordata.pt/Europa/%c3%8dndice+de+envelhecimento-1609>
- Santa Casa da Misericórdia (2021). *Centro de Apoio à Terceira Idade*. <https://www.misericordiacoimbra.pt/centro-apoio-terceira-idade.html>
- Santa Casa da Misericórdia de Coimbra (2021). *Missão e Valores*. <https://www.misericordiacoimbra.pt/missao-valores.html>

- Serafim, F. M. M. P. (2007). *Promoção do bem estar global na população sénior - práticas de intervenção e desenvolvimento de actividades físicas* [Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade do Algarve]. Repositório da Universidade do Algarve. <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/659>
- Sousa, R. M. V. de (2009). *Envelhecimento da população portuguesa: algumas decorrências económicas* [Dissertação de Mestrado não publicada, Instituto Superior de Economia e Gestão]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/1728>
- World Health Organization (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Universidade de Coimbra (2022). *Mestrado em Ciências da Educação*. <https://apps.uc.pt/courses/PT/course/1312>

ANEXOS

Anexo 1: Questionário de Avaliação do Desempenho da Estagiária

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Mestrado em Ciências da Educação
Estágio Curricular – Ano letivo de 2021-2022

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA ESTAGIÁRIA

NOME: Paulina Vaz

1. Indique, por favor, a sua apreciação quanto aos seguintes itens, relativos às competências profissionais da estagiária, demonstradas ao longo dos meses de estágio curricular na instituição:

Itens	1 - Muito baixa	2 - Baixa	3 - Média	4 - Elevada	5 - Muito elevada	Não aplicável
Pontualidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibilidade para colaborar nas tarefas da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assiduidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonomia na realização das tarefas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacidade de integração na equipa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacidade de colaboração em equipas multidisciplinares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comunicação interpessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responsabilidade profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empenho em aprender a ser profissional na área da educação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global do desempenho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Indique, por favor, o seu grau de satisfação quanto às atividades de estágio realizadas:

Itens	1 - Muito Insatisfeita	2 - Insatisfeita	3 - Indiferente	4 - Satisfeita	5 - Muito Satisfeita	Não aplicável
Qualidade do trabalho realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domínio dos temas abordados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clareza da linguagem utilizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adequação dos métodos utilizados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contributo do trabalho desenvolvido para a instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertinência das atividades no âmbito do plano de trabalho da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacidade de as atividades corresponderem às necessidades dos utentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibilidade para ajudar em tarefas extra, quando necessário	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Feedback recebido dos colaboradores na instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global das atividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Comentários adicionais e sugestões/Apreciação qualitativa do trabalho desenvolvido e do comportamento geral da estagiária:

A Laurina é uma empática tanto com os funcionários, voluntários, outros estagiários e principalmente com os utentes. Respeita sempre o utente, profissões e estado de espírito dos utentes envolvendo-os nas atividades sempre de forma interessada. Foi pro-ativa no desenvolvimento de novas atividades, sempre com resultados positivos.

	1 - Muito fraco	2 - Fraco	3 - Mediano	4 - Elevado	5 - Muito elevado
4. Como avalia globalmente o desempenho da estagiária?					X

	1 - Nada Pertinente	2 - Pouco pertinente	3 - Mediano	4 - Pertinente	5 - Muito Pertinente
5. Como avalia a pertinência de estágios curriculares como este para a vida da instituição?					X

Muito obrigada!

Coimbra, 01 de junho de 2022.

A orientadora local da aluna Paulina Rojas,

Dra. Dina Jairo

Instituição de Estágio

Faculdade de Saúde Pública

Anexo 2: Grelha de Avaliação de Competências Transversais para os Estágios Curriculares da FPCE-UC

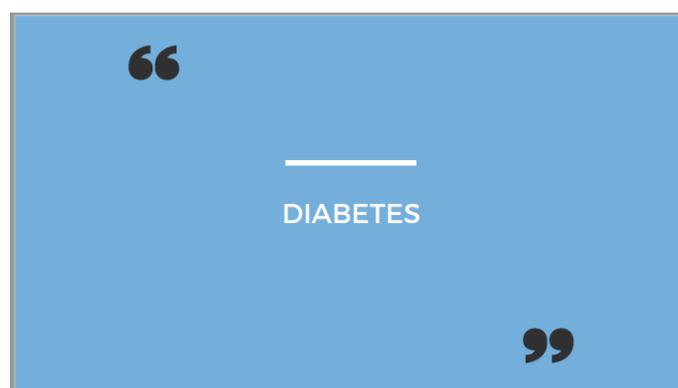
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC

Grelha de competências transversais para os estágios da FPCE-UC						
I – Insuficiente; S – Suficiente; B – Bom; MB – Muito Bom; E – Excelente I – <10; S – 10 a 13; B – 14 a 15; MB – 16 a 17; E – 18 a 20 (valores) NA – Não se aplica	I	S	B	MB	E	NA
Competências instrumentais						
1) Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiveram subjacentes.				X		
2) Pesquisa, analisa e sistematiza de forma adequada a informação.				X		
3) Define de forma clara metas e objetivos, baseados na análise das necessidades dos contextos em que participa.				X		
4) Desenvolve planos de acção adequados às metas e objetivos a alcançar.				X		
5) Utiliza, adequadamente, conhecimentos, procedimentos e competências técnicas, da sua área de especialização.				X		
Competências interpessoais						
6) Interage de forma assertiva com a equipa de trabalho, revelando empatia e respeito pelas pessoas.					X	
7) Interage de forma adequada com os utentes/clientes, salvaguardando a sua dignidade e respeito.					X	
8) Interage de forma adequada com profissionais de outras entidades/organizações/instituições.					X	
Competências sistémicas						
9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/setores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada.					X	
10) No plano externo, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada.				X		
Outras competências						
11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização.					X	
12) É pontual.					X	
13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas.					X	
14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão.					X	
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos teóricos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional).				X		
16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização.				X		
17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações.				X		
18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos.				X		
19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança.					X	
20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente.					X	

APÊNDICES

Apêndice 1: Apresentação “Dia Mundial da Saúde”



DIABETES

A Diabetes é uma doença crónica em que os valores do açúcar do sangue estão elevados porque o corpo não produz a quantidade necessária (**Diabetes tipo 1**) ou quando não usa bem a insulina (**Diabetes tipo 2**).

Controlada a doença, pode-se interromper a medicação

MITO

VERDADE

Controlada a doença, pode-se interromper a medicação

MITO

VERDADE

A insulina pode provocar aumento de peso

MITO

VERDADE

A insulina pode provocar aumento de peso



Quem sofre de diabetes não pode comer doces



Quem sofre de diabetes não pode comer doces



Os adoçantes são melhores para a saúde



Os adoçantes são melhores para a saúde

MITO

VERDADE

A RETER

Importante:

- monitorizar atentamente os níveis de glicemia, para dar a melhor resposta a qualquer alteração;
- tomar corretamente/cumprir a medicação indicada;
- optar por uma **alimentação saudável**, reduzindo alimentos processados ricos em açúcares, gorduras e sal, e a **prática regular de exercício físico**.

É importante investir para prevenir complicações!



“

HIPERTENSÃO

”

HIPERTENSÃO

É a **elevação da pressão arterial** acima dos valores considerados normais. Ocorre quando há uma pressão excessiva na parede das artérias durante a sua circulação.

Álcool é prejudicial para hipertensos

MITO

VERDADE

Álcool é prejudicial para hipertensos

MITO

VERDADE

Basta retirar o sal da comida para evitar o aumento da pressão arterial

MITO

VERDADE

Basta retirar o sal da comida para evitar o aumento da pressão arterial



O stresse aumenta a pressão arterial



O stresse aumenta a pressão arterial



A RETER

- As bebidas alcoólicas **umentam** a pressão arterial. Portanto, a redução do consumo de álcool é eficaz para diminuir a pressão arterial e pode prevenir a pressão alta.
- Somente uma mudança no estilo de vida não é capaz de controlar a hipertensão. Uma **alimentação saudável**, com redução do sal e inclusão de alimentos mais naturais, e a **prática regular de exercício físico** são recomendações importantes para a prevenção e controlo da pressão arterial, mas devem estar em conjunto com outros fatores:
- Em algumas pessoas que tenham este risco, além dos hábitos de vida mais saudáveis, é necessário o uso de um **medicamento** específico prescrito pelo médico.
- O **stress** favorece a pressão alta. Questões económicas, emocionais, e educacionais estimulam o sistema nervoso e, a partir disso, o nosso corpo pode elevar a pressão arterial.





COLESTEROL

É uma das várias substâncias produzidas pelo corpo e é importante para a nossa saúde. Parte do colesterol é **produzido pelo nosso organismo**- o fígado e outras células produzem cerca de 75% do total- e a outra parte, cerca de 25%, **vem da nossa dieta**, dos alimentos de origem animal que ingerimos.

Exercícios físicos contribuem para manter o colesterol controlado

MITO	VERDADE
------	---------

Exercícios físicos contribuem para manter o colesterol controlado

MITO	VERDADE
------	---------

Alguns sintomas ajudam a perceber que o colesterol está elevado



Alguns sintomas ajudam a perceber que o colesterol está elevado



Somente alimentos fritos aumentam o colesterol



Somente alimentos fritos aumentam o colesterol



Os óleos contêm muito colesterol



Os óleos contêm muito colesterol



Colesterol alto é fator de risco para outras doenças



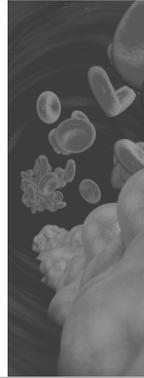
Colesterol alto é fator de risco para outras doenças



A RETER

Pode-se prevenir o aparecimento de altos níveis de colesterol, é fundamental ter hábitos saudáveis, incluindo **uma dieta saudável** (com muita fruta e legumes frescos, comer menos alimentos com gorduras de origem animal), **manter o peso, realizar exercício físico e consumir bebidas alcoólicas com moderação**.

- O consumo de alimentos ricos em fibras, como a lentilha e o feijão, diminuem o nível do colesterol no sangue, além de proporcionar um bom funcionamento do intestino;
- Os óleos vegetais de girassol, soja e canola, reduzem a absorção do colesterol proveniente da dieta.



“

PROBLEMAS CARDÍACOS

”

PROBLEMAS CARDÍACOS

É um termo geral para designar diversas condições médicas crônicas ou agudas que afetam um ou mais componentes do coração, como a **arritmia, insuficiência cardíaca, arteriosclerose, sopro no coração**, etc.

**O descanso é o melhor remédio para as
doenças de coração**

MITO

VERDADE

O descanso é o melhor remédio para as doenças de coração



O inverno está relacionado com maior número de enfartes



O inverno está relacionado com maior número de enfartes



O stress é o principal responsável por problemas cardíacos



O stress é o principal responsável por problemas cardíacos

MITO

VERDADE

A RETER

- Controlar quantidade de sal, evitar o stress, uma dieta mediterrânea e praticar atividade física, não fumar e manter o peso ideal são fatores-chave para a **prevenção** de doenças cardíacas.
- A falta de higiene bucal favorece o acúmulo de micro-organismos na região, levando ao aparecimento da cárie e outros problemas na gengiva, bochechas, língua e toda mucosa oral. Esses micro-organismos podem atingir áreas mais profundas da mucosa oral e atingir os vasos sanguíneos, infetando os tecidos do coração. Dessa forma, é importante manter a **escovação dos dentes e língua com fio dental após as refeições, além das visitas regulares ao dentista.**



“

HIGIENE ORAL

”

Devemos escovar os dentes mal acabamos de comer

MITO

VERDADE

Devemos escovar os dentes mal acabamos de comer



A escovagem mais importante do dia é antes de dormir



A escovagem mais importante do dia é antes de dormir



É preciso colocar na escova uma grande quantidade de pasta dentífrica para lavar bem os dentes



A RETER

- A orientação dos dentistas é esperar **30 minutos** depois de comer para escovar os dentes. Esse tempo é necessário para a saliva equilibrar o pH bucal, que foi alterado pelos alimentos e bebidas que foram consumidas.
- A escovagem dos dentes deve durar entre **2 a 3 minutos**.
- Os dentes devem ser escovados **após as refeições, ou pelo menos 2 vezes por dia** (sendo uma delas antes de deitar);
- As próteses dentárias devem ser **retiradas à noite antes de dormir**, devendo ser feita a sua higiene com uma escova própria e com água tépida.
- Deve **colocá-la dentro de um copo ou recipiente próprio**, com um produto próprio ou só com água.



OBRIGADA!

Apêndice 2: Apresentação "Violência Doméstica" - sessão 1



19.846 (76,8%)

CASOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA REGISTRADOS PELA APAV
EM 2021

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



10 DE MAIO



14H30



APAV

QUESTÕES

OBRIGADA!