



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA



Ana Sofia Amado Lourenço

**ESTIM(UL)AÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS**  
**POTENCIALIDADES DOS MEIOS DIGITAIS**

**Dissertação no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação  
orientada pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira  
e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação  
da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2019

Almalaguês tu és uma rosa  
Que ainda está em botão  
Por seres assim tão formosa  
Eu trago-te no coração

Minha terra linda  
Eu amo-te tanto  
Este lindo verso  
Para ti eu canto  
Vamos lá rapazes  
Também raparigas  
Todos de uma vez  
Vamos lá bailar  
Este lindo vira de Almalaguês

Almalaguês tu não tens igual  
E és a mais linda flor  
Um jardim que é perfumado  
E o povo é trabalhador

Os teus tapetes de várias cores  
São os mais lindos que eu vi  
São tão lindos que Coimbra  
Tem muito orgulho em ti

Tens uma Santa que é milagrosa  
E uma bela romaria  
No cimo daquele monte  
A Senhora d'Alegria

## **Agradecimentos**

A concretização do presente relatório de estágio e o trabalho nele despendido não teriam sido possíveis sem o auxílio e compreensão de todos aqueles que me acompanharam ao longo deste percurso. Assim, pretendo aqui agradecer a todas as pessoas que possibilitaram a elaboração do mesmo.

Primeiramente, dedico o meu sincero obrigado à Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira, minha orientadora de estágio, por me acompanhar em todo o meu percurso académico, mas principalmente ao longo deste ano onde me encorajou, aconselhou e mostrou completa disponibilidade.

À Dr.<sup>a</sup> Elza Carvalho, por me ter possibilitado a oportunidade de realizar o estágio curricular no Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almalaguês (CPBESA) e pela confiança depositada em mim para integrar a equipa de trabalhadores da instituição.

Quero também expressar a minha enorme gratidão à Psicóloga Doutora Mónica Catarino, minha orientadora local, que me acompanhou durante todos os dias em que estive presente na instituição e que me acolheu como um membro da equipa. Obrigada pela forma carinhosa como me tratou e por todos os comentários e sugestões facultados, que tornaram o meu estágio mais rico em conhecimento.

Não poderia deixar de agradecer a todos os funcionários do CPBESA pela forma como me acolheram e integraram na sua equipa, pela disponibilidade demonstrada, simpatia, respeito e enorme afeto.

Quero agradecer também aos idosos pertencentes ao Centro de Dia (CD), Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) que tive o prazer de conhecer e de trabalhar, pela sua abertura, atenção e amizade.

Em último, mas não menos importante, um agradecimento muito especial à minha família e amigos, pelo incentivo e apoio incondicional que demonstraram durante a realização do estágio.

*A todos, os meus sinceros agradecimentos!*

## Resumo

O estágio curricular, inserido no Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, foi realizado no *Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almalaguês* (CPBESA) com início em setembro de 2018 e término em maio de 2019, completando assim um total de 1019 horas que passámos na instituição em atividades diretas que foram integradas nas dinâmicas diárias das pessoas utentes e da restante equipa.

A instituição que nos acolheu contém três valências que constituem respostas sociais para pessoas de idade adulta avançada, sendo estas o Centro de Dia (CD), a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

O trabalho desenvolvido neste período de nove meses inseriu-se na área da gerontologia educativa e, como tal, abrangeu todas estas respostas do CPBESA, permitindo-nos também desenvolver competências enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação.

O nosso estágio regeu-se pelos princípios da educação de adultos, pois incidiu essencialmente na aprendizagem e na estimulação cognitiva e motora das pessoas idosas através de diversos meios, incluindo as tecnologias digitais, sempre levando em conta as suas especificidades e respeitando os interesses das mesmas.

O relatório encontra-se estruturado em cinco capítulos, sendo estes o Enquadramento Teórico, o Enquadramento Contextual, o Projeto de Estágio, as Atividades Complementares e a Avaliação. Em anexo incluímos o diário de campo das nossas rotinas na instituição, o qual demonstra claramente a riqueza do processo que vivemos, tanto a nível pessoal como profissional.

Esta oportunidade de aprendizagem foi para nós muito gratificante e damos conta disso ao longo do presente documento.

**Palavras-chave:** Pessoas idosas; Envelhecimento ativo; Gerontologia educativa; Estimulação cognitiva e motora; Aprendizagem ao longo da vida; Tecnologias educativas.

## **Abstract**

The curricular internship comprised in the master course of Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, was held at the *Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês* (CPBESA) from september 2018 to may 2019 in a total of 1019 hours that we spent in the institution in direct activities which were integrated in the daily dynamics of the users and the rest of the team.

The institution that hosted us includes three areas associated with advanced adulthood, such as the Day Center, Senior Residence and Home Support Service.

During this nine-month-period the work was done in the educational gerontology field and, as such, focused on all of these CPBESA responses, allowing us to develop skills as a specialist with an university graduation in Sciences of Education.

Our apprenticeship was guided by the principles of adult education, because it primarily focused on the learning as well as the cognitive and motor stimulation of the elderly through various means, including digital technologies, always taking into account their specificities and respecting their interests.

This document is structured in five chapters: Theoretical Framework; Contextual Framework;, Internship Project; Complementary Activities; and Evaluation. In attachment we include the diary of our daily routines in the institution which demonstrate very clearly the richness of this process, both personally and professionally.

This learning opportunity was very gratifying for us and it is shown throughout this document.

**Keywords:** Elderly; Active aging; Educational gerontology; Cognitive and motor stimulation; Life-long learning; Educational technologies.

# Índice

Introdução .....	9
Capítulo I – Enquadramento Teórico .....	12
1.1 – Estatísticas sociodemográficas portuguesas .....	12
1.2 – O envelhecimento como um fenómeno multideterminado .....	13
1.3 – As pessoas idosas enquanto grupo heterogéneo .....	15
1.4 – Aprendizagem ao longo da vida .....	17
1.5 – Necessidade de respostas sociais para promover um envelhecimento ativo .....	20
1.6 – Relação das pessoas idosas com as TIC .....	23
Capítulo II – Caracterização da Instituição .....	25
2.1 – Caracterização geral .....	25
2.2 – Centro de Dia .....	26
2.3 – Serviço de Apoio Domiciliário .....	28
2.4 – Residência Sénior .....	28
Capítulo III – Projeto de Estágio .....	30
3.1 – Cronograma .....	30
3.2 – Objetivos do projeto de estágio .....	32
3.3 – Jogos do <i>Scratch</i> .....	32
3.3.1 – Levantamento de necessidades .....	32
3.3.2 – Descrição das atividades .....	33
3.3.3 – Avaliação das atividades .....	37
3.4 – Jogos grupais projetados .....	39
3.4.1 – Levantamento de necessidades .....	39
3.4.2 – Descrição das atividades .....	39
3.4.3 – Avaliação das atividades .....	41
Capítulo IV – Atividades Complementares .....	44

Capítulo V – Avaliação .....	50
5.1 – Autoavaliação .....	50
5.2 – Heteroavaliação .....	53
Conclusões Gerais .....	57
Referências Bibliográficas .....	60
Anexos .....	63
Anexo I – Grelha de avaliação dos jogos do <i>Scratch</i> .....	64
Anexo II – Utilização dos jogos do Scratch .....	63
Anexo III – Notícia do jornal <i>As beiras</i> .....	69
Anexo IV – Diário de Bordo .....	70
Anexo V – Questionário de avaliação do desempenho da estagiária .....	99
Anexo VI – Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCEUC .....	101
Anexo VII – Heteroavaliação por uma idosa da ERPI .....	102
Anexo VIII – Heteroavaliação por idosas do CD .....	103

## Índice de Figuras

Figura 1 – Os três pilares do envelhecimento ativo (WHO, 2005) .....	13
Figura 2 – Símbolo do CPBESA .....	26
Figura 3 – Centro de Dia do CPBESA .....	27
Figura 4 – Residência Sênior do CPBESA .....	30
Figura 5 – Nível 1 do jogo <i>Labirintos</i> .....	34
Figura 6 – Jogo <i>Qual é o objeto que não pertence?</i> .....	35
Figura 7 – Nível 2 do jogo <i>União de imagens iguais</i> .....	35
Figura 8 – Jogo <i>Contas: somas e subtrações</i> .....	36
Figura 9 – Jogo <i>Palavras correspondentes</i> .....	37
Figura 10 – Jogo <i>Palavras incompletas</i> .....	37
Figura 11 – Jogos Grupais .....	45
Figura 12 – Jogos Individuais .....	46
Figura 13 – Atividades do Outono .....	46
Figura 14 – Atividades do Inverno .....	46
Figura 15 – Atividades da Primavera .....	47
Figura 16 – Jogos no SAD .....	47
Figura 17 – Teclas Pró Vida .....	49

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Indicadores de envelhecimento segundo os Censos de 2011 .....	12
Tabela 2 – Cronograma semanal do local de estágio .....	30
Tabela 3 – Cronograma global das atividades .....	43

## Índice de Siglas

Ao longo do presente relatório serão apresentadas as seguintes siglas:

- CPBESA – Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almalaguês
- CD – Centro de Dia
- ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
- SAD – Serviço de Apoio Domiciliário
- FPCEUC – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
- CE – Ciências da Educação
- TIC – Tecnologias da Informação e da Comunicação
- SWOT – Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças)
- OMS – Organização Mundial de Saúde
- ONU – Organização das Nações Unidas
- UNRIC – Centro Regional de Informação das Nações Unidas
- ENEAS – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável
- AIVD – Atividades Instrumentais da Vida Diária
- IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social
- CATL – Centro de Atividades de Tempos Livres
- ATL – Atividades de Tempos Livres

## Introdução

No presente relatório descreve-se o estágio curricular concretizado no âmbito do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), no ano letivo de 2018/2019.

Este documento consiste na descrição das atividades desenvolvidas na instituição *Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almalaguês* (CPBESA), que nos acolheu ao longo de nove meses. O nosso percurso teve início no dia 17 de setembro de 2018 e terminou a 31 de maio de 2019, completando assim um total de 1019 horas em que tivemos presentes na instituição no desenvolvimento de atividades diversas com as pessoas idosas e com a equipa de profissionais.

As Ciências da Educação (CE) são uma área muito diversificada, podendo-se optar por inúmeras vertentes para a realização do estágio curricular. O motivo de escolha da área da Educação e Formação de Adultos, mais especificamente do trabalho com pessoas de idade avançada, prendeu-se com a importância que a gerontologia educativa apresenta para as CE – ainda que pouco visível em termos de investigação e intervenção – e com a possibilidade de fornecer uma melhor resposta social às pessoas idosas.

Relativamente ao local para concretizar o estágio curricular, a nossa opção deveu-se ao facto de o CPBESA ser uma instituição familiar graças não só à sua localização, mas também à importância que tem na prestação de serviços à numerosa população envelhecida de Almalaguês e arredores. Para além disso, somos uma “filha da terra” e, como tal, desde início ambicionávamos efetuar esta nova etapa na instituição referida.

Para além dos fatores anteriormente referidos, sempre existiu uma motivação pessoal em nos dedicarmos à área da Educação de Adultos e ter a possibilidade de trabalhar com uma população de pessoas idosas. Esta área permite-nos aprofundar temas como a educação ao longo da vida, a gerontologia educativa e as potencialidades de intervenção, mas também aspetos relacionados com as doenças associadas à velhice, para melhor interagirmos com pessoas idosas. Estas aprendizagens têm benefícios não só para a nossa vida profissional, mas também para podermos atuar com maior eficácia com familiares de idade avançada, promovendo-lhes uma melhor qualidade de vida através da estimulação cognitiva e motora.

O presente relatório foi intitulado de *Estim(ul)ação das pessoas idosas. Potencialidades dos meios digitais*. A escolha deste título prende-se com o principal

objetivo do nosso estágio curricular, ou seja, a promoção de bem-estar, qualidade de vida e envelhecimento ativo de pessoas seniores, utentes de respostas sociais. Esta designação também surgiu devido ao facto de este estágio representar o culminar do nosso percurso académico nas Ciências da Educação, no qual quisemos associar a estimulação cognitiva à utilização das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC). Ainda que consideremos que a novidade trazida pelo nosso estágio foi relacionada com a utilização dos recursos digitais, nas atividades desenvolvidas com as pessoas idosas, é importante reforçar que não recorremos apenas aos meios digitais e utilizamos também materiais em suporte físico já existentes na instituição.

Em concordância com o que foi referido anteriormente, os objetivos de estágio foram os seguintes: Integrar a equipa multidisciplinar e colaborar nas dinâmicas da instituição enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação; Planificar e executar jogos educativos tendo em vista a estimulação cognitiva das pessoas idosas. Cada um destes objetivos gerais deram origem a objetivos específicos e atividades que serão descritas mais à frente, no local próprio deste documento.

Para que tais objetivos fossem concretizados tornou-se fundamental integrarmo-nos nas rotinas da instituição, colaborar nas atividades diárias e promover interações interpessoais e relações grupais, de forma a desenvolver uma relação de confiança e a criar um clima favorável à participação de todos.

A divisão deste documento apresenta-se estruturada em cinco capítulos. O primeiro capítulo consiste no *Enquadramento Teórico* onde são apresentados conceitos principais, como o envelhecimento ativo, a gerontologia educativa, a aprendizagem ao longo da vida, as características das pessoas idosas e a tecnologia educativa.

No segundo capítulo apresenta-se o *Enquadramento Contextual*, englobando uma caracterização geral da instituição que nos recebeu, a caracterização das três valências existentes associadas aos idosos e do seu respetivo público-alvo: Centro de Dia (CD); Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI); e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

No terceiro capítulo são descritas as atividades por nós planificadas e desenvolvidas, correspondendo assim ao nosso *Projeto de Estágio*. Este foi dividido em duas grandes atividades, sendo que uma foi realizada através de jogos no software *Scratch* e a outra consistiu em momentos grupais semanais onde todos os idosos do Centro de Dia podiam participar livremente. Este capítulo inclui o cronograma geral, o levantamento de necessidades, os objetivos, a descrição das atividades e a avaliação das mesmas.

O quarto capítulo é dedicado às *Atividades Complementares*, onde se inserem eventos e tarefas desenvolvidas no âmbito do estágio curricular, para além do que foi descrito no capítulo anterior, nas quais pudemos observar, intervir e colaborar.

Por fim, o quinto e último capítulo remete-nos para uma auto e heteroavaliação que é fundamental neste tipo de percurso de aprendizagem. Na autoavaliação fizemos uma análise de todo o nosso percurso na instituição e para a heteroavaliação utilizamos pareceres da Dr.<sup>a</sup> Elza Carvalho (diretora técnica do CPBESA), da Psicóloga Doutora Mónica Catarino (orientadora local) e de alguns utentes da instituição, incluindo idosos do CD e da ERPI.

De forma a encerrar o presente documento, apresentamos as *Conclusões Gerais* que contêm uma análise SWOT. Nesta análise são expostos e analisados os pontos fortes no nosso percurso, os pontos fracos, as oportunidades e as ameaças. Deste modo, refletimos sobre as competências adquiridas que nos permitirão exercer atividades profissionais enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação.

Por último, em *Anexo* encontram-se a grelha modelo de avaliação das atividades e o Diário de Bordo, onde tivemos o cuidado de expor diariamente a nossa experiência ao longo deste ano, o que nos facilitou a análise do nosso percurso global no CPBESA. São também incluídos outros documentos que ilustram o trabalho desenvolvido e constituindo indicadores de heteroavaliação do nosso trabalho.

Ao longo do presente relatório incluímos algumas imagens que foram tiradas nos momentos em que aconteceram as atividades, sendo todas da nossa autoria e sem identificação das pessoas envolvidas.

De um modo sucinto, podemos afirmar que o nosso estágio se tornou bastante enriquecedor tanto a nível pessoal quanto profissional, pois sentimos que através da melhoria das nossas competências pudemos dar um novo sentido à vida dos idosos com quem contactamos, tendo sido a introdução das tecnologias educativas o elemento mais inovador.

Em geral, verificamos que no nosso estágio assumimos um papel de agente ativo da mudança, tanto em nós própria como nas pessoas com quem trabalhamos, e que sem os idosos este percurso não poderia ter sido concretizado com tanto sucesso e aprendizagem mútua.

## Capítulo I – Enquadramento Teórico

O presente capítulo consiste no Enquadramento Teórico do nosso relatório de estágio. Este encontra-se subdividido em seis tópicos, sendo estes: Estatísticas sociodemográficas portuguesas; O envelhecimento como um fenómeno multideterminado; As pessoas idosas enquanto grupo heterogéneo; Aprendizagem ao longo da vida; Necessidade de respostas sociais para promover um envelhecimento ativo; Relação das pessoas idosas com as tecnologias da informação e comunicação (TIC).

Nestes tópicos serão abordados temas como o elevado envelhecimento populacional e as suas consequências, o conceito de envelhecimento ativo e os três pilares envolventes, os mitos associados à população idosa, a construção de uma sociedade inclusiva, o processo de aprendizagem das pessoas idosas, a participação ativa dos seniores na sociedade, a perspetiva da cidade amiga das pessoas idosas, os cuidadores informais e as TIC mais propriamente o *Scratch*.

### 1.1 – Estatísticas sociodemográficas portuguesas

Nas últimas décadas temos assistido a um duplo envelhecimento da população devido à diminuição significativa da taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida. Atualmente, a Europa é o continente mais envelhecido do mundo e Portugal o quarto país europeu mais envelhecido. As projeções estatísticas apontam que em 2050 Portugal passará a ser o segundo país mais envelhecido do mundo (Villas-Boas, 2015).

Tabela 1 - Indicadores de envelhecimento segundo os Censos de 2011

Anos	Rácio - %				Proporção - %
	Índice de envelhecimento	Índice de dependência total	Índice de dependência jovens	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade
1960	27,3	59,1	46,4	12,7	33,6
1970	34,0	61,7	46,0	15,6	32,8
1981	44,9	58,6	40,5	18,2	34,2
1991	68,1	50,6	30,1	20,5	39,3
2001	102,2	47,8	23,6	24,2	41,4
2011	± 127,8	± 51,3	± 22,5	± 28,8	± 47,9

Fonte: PORDATA (2018)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Disponível em:

<https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos++525>  
(consultado a 2 de março de 2019)

Analisando a tabela 1, retirada da fonte PORDATA (2018), verificamos que desde 1960 até 2011 existiu um aumento significativo no índice de envelhecimento e no índice de longevidade.

Estes dados mostram-nos que a população envelhecida foi-se tornando mais numerosa ao longo dos anos comparativamente aos jovens, pois o índice de envelhecimento foi aumentando. Assim sendo, verificamos que em 2011 existiam mais idosos e que estes eram menos do que as pessoas em idade ativa, pois o índice de dependência de idosos mostra-nos um valor inferior a 100.

Com o forte crescimento do número de pessoas idosas é fundamental salientar que a vertente educacional deve estar presente em todo o ciclo de vida, tanto na idade infantil como na idade adulta e, principalmente, na idade sénior (Madeira, 2012). A possibilidade de aprender influencia positivamente a confiança e autoestima das pessoas idosas.

## 1.2 – O envelhecimento como um fenómeno multideterminado

Existem cada vez mais pessoas envelhecidas no mundo devido ao aumento do envelhecimento demográfico e ao prolongamento dos anos de vida dos seres humanos (Villas-Boas et al., 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (WHO, 2002, p.12)<sup>2</sup>.

Assim, o envelhecimento ativo destaca-se como um dos conceitos mais importantes a ter em consideração quando falamos sobre a vida dos indivíduos. Com vista à promoção de um envelhecimento ativo e à construção de uma sociedade mais equitativa, a OMS aponta para três pilares – Participação, Saúde e Segurança (WHO, 2005).



Figura 1 – Os três pilares do envelhecimento ativo (WHO, 2005).

<sup>2</sup> Disponível em: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf> (consultado a 3 de março de 2019)

Para os idosos usufruírem de uma boa qualidade de vida é necessário que seja analisado cada pilar individualmente. Relativamente ao pilar *Participação*, os seniores devem envolver-se ativamente nas atividades diárias de forma a desenvolverem ao máximo as suas potencialidades. Assim, estes podem continuar a contribuir para a sociedade à medida que envelhecem, através da sua participação em atividades socioeconômicas, culturais e espirituais (WHO, 2005).

Quanto ao pilar *Saúde* é importante manter os fatores de risco controlados, como as doenças crônicas e o declínio funcional, e favorecer os fatores de proteção, como a vigilância da sua saúde e a prevenção de doenças. Assim, os idosos devem-se sentir bem tanto a nível físico, como social e mental (WHO, 2005).

Por fim, o pilar *Segurança* refere-se à segurança social, física e financeira. Este pilar tem na sua base a necessidade de assegurar a proteção, a dignidade e a assistência das pessoas mais idosas. A comunidade deve ser inclusiva e propiciar um bom clima social, combatendo a discriminação e possibilitando uma visão mais positiva do envelhecimento (WHO, 2005).

Para este fenómeno se tornar uma experiência positiva para as pessoas idosas devemos proporcionar um envelhecimento ativo através dos seguintes fatores: aprendizagem ao longo da vida e participação nas atividades da sociedade. Assim, dando um maior ênfase ao pilar da participação, é de elevada importância que os seniores possam mostrar o seu potencial de bem-estar físico, social e mental (Villas-Boas et al., 2017), através do seu envolvimento em atividades para eles significativas.

Em concordância com a Figura 1, os princípios das Nações Unidas para o idoso, estabelecidas cerca de uma década antes, incidem nos fatores: independência; participação; assistência; autorrealização; e dignidade (ONU, 1991).

Destacando alguns pontos-chave, consideramos que relativamente à independência o “acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional e o poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças” (ONU, 1991, p.1), são os que mais se relacionam com o que defendemos anteriormente.

Quanto à participação, a ONU (1991) dá ênfase ao facto de o idoso “permanecer integrado na sociedade, participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades” (p.1).

Na questão da assistência não podemos deixar de enfatizar o direito que a pessoa idosa tem no “acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, em um ambiente humano e seguro” e a usufruir do direito de tomar decisões relativas à sua qualidade de vida e da prestação de cuidados necessários tendo sempre em conta a dignidade, crenças e intimidade do próprio indivíduo (ONU, 1991, pp. 1-2).

Sobre a autorrealização, os idosos devem poder aproveitar e mostrar as suas potencialidades e desenvolverem-se a nível pessoal. Quanto à dignidade estes devem ser encarados com justiça, independentemente do seu estado físico ou psicológico e serem-lhes garantidas condições seguras e dignas de vida (ONU, 1991).

Com o objetivo de promovermos um envelhecimento ativo e saudável é imprescindível ter em conta a forma como encaramos o envelhecimento, dar independência aos seniores, tratá-los com dignidade e fornecer-lhes apoio social. Estes fatores proporcionam aos idosos “recursos emocionais e práticos, participação ativa e maior autoestima”, para darem continuidade ao seu desenvolvimento e poderem exercer um papel ativo perante a comunidade (ENEAS, 2017, p.26).

De um modo geral, o conceito de envelhecimento ativo parte do pressuposto de que envelhecer implica a existência de oportunidades para que os indivíduos tenham a possibilidade de optar por estilos de vida saudáveis e, ainda, controlarem o seu próprio estado de saúde de forma a melhorar a sua qualidade de vida (Silva, Lima & Galhardoni, 2010).

Sintetizando, o envelhecimento ativo pressupõe que as pessoas idosas se sintam bem a nível físico e psicológico, seguras e ativas quanto à sua participação na comunidade. Isto apenas é possível se esta população-alvo tiver o auxílio dos restantes cidadãos, ou seja, o nosso contributo.

### **1.3 – As pessoas idosas enquanto grupo heterogéneo**

Atualmente existe uma grande falta de consenso quanto ao conceito de envelhecimento. Consequentemente passamos a idealizar as pessoas idosas baseadas em estereótipos e preconceitos. Estas ideias fazem com que associemos o envelhecimento a uma fase de negatividade e tendemos a considerar estes sujeitos como um grupo homogéneo, vendo-os a todos da mesma forma (Oliveira et al., 2016).

A visão negativa sobre o envelhecimento pode ser relacionada com o nível social e com o nível epistémico, isto é com o relacionamento dos idosos com a restante comunidade e com a produção de conhecimento e a construção da realidade (Viegas & Gomes, 2007).

O envelhecimento é um fenómeno heterogéneo, pois à medida que a idade avança os indivíduos tornam-se cada vez mais distintos, não devendo o envelhecimento ser apenas associado a “doenças, sobrecarga, incapacidades, depressão, solidão, abandono e perdas” (Oliveira et al., 2016, p.70).

Assim sendo, é essencial desmistificar alguns preconceitos e explicar aquilo que o idoso não é. Alguns mitos relativos ao envelhecimento tendem a relacionar-se com a doença, o esquecimento, o aumento das dores, a ausência de sexualidade, o medo da morte e com a perda de capacidades cognitivas (Oliveira et al., 2016 e Simões, 1990).

Apesar de grande parte dos indivíduos considerar que as pessoas idosas são senis, isso não é verdade na grande maioria dos casos. As doenças crónicas são mais comuns entre os seniores do que em idades mais jovens, contudo isto não significa que estes passem a ser incapacitados e que percam as suas funções cognitivas (Simões, 1990), à medida que a idade avança.

Contrariamente ao que algumas pessoas possam pensar, independentemente da idade dos sujeitos estes possuem capacidades e gostam de adquirir novos conhecimentos (Caffarella, 1994). É importante, por isso, criar-lhes essas oportunidades.

Apesar da confirmação da existência de um declínio das funções biológicas à medida que a idade avança, isto não implica que a capacidade cognitiva seja inferior. De acordo com Simões (1990), ressaltamos que algumas falhas ao nível da memória e da inteligência nem sempre existem com o avanço da idade.

A sexualidade é um tema bastante controverso pois as pessoas de idade são consideradas como seres assexuados que apresentam uma atividade sexual inexistente. Este é mais um mito associado aos seniores, já que muitos deles continuam a interessar-se e a manter uma vida sexual ativa (Simões, 1990), desde que tenham parceiro/a.

A morte é outra temática que engloba ideias erróneas sobre os idosos. Esta faixa etária é vista como aquela em que mais se teme a morte devido a encontrarem-se mais próximos dela, contudo isso não acontece. Contrariando as crenças tradicionais, as pessoas de idade não vivem angustiadas com a morte e não a sentem como um tema ameaçador. Todavia, isto não quer dizer que não se preocupam com o facto de virem a morrer um dia (Simões, 1990).

A velhice não deve ser geradora de uma visão descredibilizadora das pessoas idosas enquanto indivíduos sociais ativos (Viegas & Gomes, 2007), que aprendem e que podem usufruir plenamente de oportunidades educativas.

#### **1.4 – Aprendizagem ao longo da vida**

O *Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento* estabelecido pela ONU em 2002, na II Assembleia Mundial do Envelhecimento, tem como objetivo principal garantir um envelhecimento seguro e digno com o objetivo de proporcionar aos idosos uma participação ativa enquanto cidadãos com plenos direitos. Com o intuito de construir-se uma sociedade inclusiva para todos os indivíduos, em que os seniores disponham de meios e recursos para participarem de uma forma plena, há que ter em atenção os direitos humanos, as liberdades fundamentais e o direito ao desenvolvimento (ONU, 2002).

O envelhecimento pode vir a ser retardado, pois este é um processo aberto e negociável tanto a nível das dimensões corporais como mentais, comportamentais e relacionais (Viegas & Gomes, 2007).

Assim, o envelhecimento ativo está dependente de fatores pessoais, comportamentais, económicos, de saúde, do ambiente físico e social. Na prevenção da deterioração mental dos seniores é necessário cuidar da saúde, inseri-los num ambiente cognitivamente estimulante e com desafios de desenvolvimento, incentivando-os a manterem a sua independência e a responsabilidade pela sua vida (Simões, 1990).

Envelhecer ativamente tem como principal objetivo promover o prolongamento da vida ativa, essencialmente, através do envolvimento dos sujeitos de uma forma participativa na vida social (Viegas & Gomes, 2007).

Segundo Villas-Boas et al. (2017), a participação dos seniores na sociedade e nas atividades está relacionada com determinadas características sociodemográficas como a idade, o sexo, a escolaridade e os rendimentos dos mesmos.

De forma a possibilitar que as pessoas idosas usufruam de uma participação ativa na sociedade é essencial que esta esteja preparada para tal e sem as barreiras que as excluam. A existência de diversificadas atividades na comunidade é impulsionadora do seu bem-estar pessoal, pois através da sua inserção os seniores interagem com diferentes gerações e podem experienciar sentimentos mais positivos generalizados (ONU, 2002).

Tendo em conta este ponto de partida damos a conhecer dois dos dezassete Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (2015), do Centro Regional de Informação

das Nações Unidas (UNRIC), sendo que o quarto defende que as pessoas idosas devem ter direito a uma educação de qualidade se assim o desejarem, e o décimo objetivo remete-nos para a redução das desigualdades.

O quarto objetivo – *Educação de Qualidade* – pretende igualar o acesso à educação eliminando as diferenças de género de modo a que todos possam adquirir conhecimentos que lhes permitam um desenvolvimento sustentável, enquanto que o décimo objetivo – *Reduzir as Desigualdades* – foca-se no empoderamento, na igualdade de oportunidades e na promoção de inclusão social, económica e política (UNRIC, 2015)<sup>3</sup>, de todas as pessoas.

Quanto ao processo de aprendizagem, Caffarella (1994) destaca que quanto às aprendizagens anteriormente adquiridas, os seniores possuem um reportório rico em conhecimentos e aprendem melhor quando são valorizados e reconhecidos pela sua experiência anterior. Para conquistar novas aprendizagens, cada idoso apresenta um estilo preferido para aprender e geralmente valorizam aquelas que são práticas para, posteriormente, aplicarem os conteúdos adquiridos nas situações diárias.

Segundo Villas-Boas et al. (2017), as atividades praticadas com maior frequência são essencialmente de carácter passivo e individual, pois decorrem principalmente dentro da habitação. Ainda na perspetiva das autoras, no que se concerne às atividades de lazer os indivíduos mais ativos são do sexo masculino e com níveis de escolaridade superiores, contudo, à medida que os anos avançam o envolvimento e a ocupação destes sujeitos passa a ser cada vez menor.

Tal como as pessoas adultas em geral, as pessoas idosas conseguem aprender de uma forma independente ou depende, porém não gostam de serem recetores passivos e preferem estar ativamente envolvidos nesse processo. Para além disso, se as aprendizagens não forem significativas para eles não se irão empenhar. A motivação para obter novos conhecimentos pode advir tanto de forças inteiras como externas, por isso quanto mais “à vontade” existir da parte dos idosos mais recetivos estarão a aprender (Caffarella, 1994).

Todavia, existem diversas barreiras quanto à participação das pessoas nas atividades educativas, podendo estas ser de carácter situacional ou institucional. Outros obstáculos surgem devido à escassa informação sobre oportunidades de aprendizagem e à falta de auto confiança que as pessoas idosas podem apresentar enquanto se visualizam no papel

---

<sup>3</sup> Disponível em: (consultado a 23 fevereiro de 2019) <https://www.unric.org/pt/17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel>

de educando. Este motivo leva a que estas não procurem atividades formativas ou que se envolvam pouco nas que frequentam (Oliveira, 2009).

Para tal, no *Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento* atrás referido, são destacados dois objetivos relacionados com o desenvolvimento e a participação ativa na sociedade das pessoas idosas: Reconhecimento da contribuição social, cultural, econômica e política dos seniores; e Participação de idosos nos processos de tomada de decisões em todos os níveis (ONU, 2002).

Retratando o primeiro, objetivo é importante destacar algumas medidas como a implementação de programas estimuladores dos idosos e de aprendizagem ao longo de toda a vida, ter em consideração os direitos humanos, valorizar as pessoas de idade independentemente do seu estado mental e físico, e lutar contra o isolamento social. As medidas do segundo objetivo são relativas à criação de organizações de seniores, à igualdade na participação e ao imperativo de ter em consideração as necessidades e decisões destas pessoas (ONU, 2002).

Nesta fase das suas vidas, os sujeitos têm a oportunidade de se dedicarem a outras atividades da sua preferência que lhes façam sentido, contudo não devem nunca ser forçados a participar nas mesmas. As pessoas idosas devem ser estimuladas, porém também têm direito ao seu tempo de descanso (Pereira, 2012).

Na prática, para melhorarmos as atividades oferecidas podemos optar por recolher informação junto dos idosos (gostos, hábitos, competências, crenças e valores), averiguar o motivo para serem reticentes quanto a participarem, e podemos ainda realizar atividades de caráter informal e espontâneas (Pereira, 2012).

Rematando, existe uma necessidade evidente de proporcionar oportunidades de contato social e de participação nas atividades físicas, cognitivas ou de lazer. A promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida das pessoas idosas é fundamental para o bem-estar destas, da sua família e da sociedade em que estes estão inseridos (Villas-Boas et al., 2017).

De um modo geral, todos os idosos gostam de aprender, todavia apenas estão dispostos a adquirir determinadas aprendizagens se estas forem significativas, isto é, se forem úteis e práticas para que os seniores as possam aplicar no seu quotidiano. Para que isto aconteça devemos questioná-los, dando-lhes voz e ouvindo-os sobre os seus próprios interesses.

## 1.5 – Necessidade de respostas sociais para promover um envelhecimento ativo

De acordo com a *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável* (2017), promover a participação social dos idosos implica a existência de uma educação e formação ao longo da vida e também a conceção de um ambiente que potencie a sua integração e a participação dos mesmos na vida diária.

O apoio social e a participação em atividades promovem nas pessoas seniores um sentimento de respeito, estima, conhecimento e relacionamento, pois possibilita-lhes dar continuidade ao exercício das suas competências (OMS, 2007).

Segundo a ENEAS (2017), a educação ao longo da vida implica um investimento na formação sobre o envelhecimento dedicada a todos os cidadãos, a existência de oportunidades de aprendizagem para os seniores e a possibilidade destes desenvolverem as suas competências.

Para se criar um ambiente que potencie a integração e participação é importante desmitificar estereótipos associados à população idosa, aceitar e focarmo-nos nos pontos positivos associados à velhice, criar espaços de partilha intergeracional e desenvolver “tecnologia e design inclusivo/universal na construção e adaptação de edifícios habitacionais e no mobiliário urbano que seja promotor de atividade física e autonomia das pessoas idosas” (ENEAS, 2017, pp.30-32).

Apesar disto, a capacidade de participação na vida social das pessoas idosas depende essencialmente de três fatores: facilidade de acesso; oportunidades acessíveis; e diversidade de atividades (OMS, 2007).

Por vezes, a inexistência destes fatores condiciona os idosos, o que os torna relutantes à sua integração nas atividades. Existe um maior incentivo e motivação quando há mais oportunidades de participação e quando as atividades decorrem num lugar perto da sua habitação (OMS, 2007).

A segurança pessoal, a necessidade de transporte de deslocação e as barreiras físicas como é o caso da inexistência de acessos aos edifícios e a ausência de instalações adequadas, são fatores decisivos que condicionam a participação social dos seniores (OMS, 2007).

As *cidades amigas das pessoas idosas* reconhecem as capacidades e recursos necessários para os seniores, atendem às suas necessidades e atuam de forma respeitadora, protegendo-os e incluindo-os na sociedade. Neste sentido, estas cidades pretendem

potenciar a sua “integração, proteção e participação” através da conceção de ambientes físicos e sociais estimuladores, sem barreiras à sua participação (ENEAS, 2017, p.29).

Existem ainda muitos locais que impõem principalmente barreiras físicas e limitam a capacidade funcional e a participação dos idosos, como é o caso dos edifícios e dos meios de transporte. Apesar destas barreiras, aquelas que mais impedem a integração das pessoas idosas na sociedade estão relacionadas com a forma como encaramos o envelhecimento e, conseqüentemente, como lidamos com estes indivíduos (Strategy et al., 2015, citados por ENEAS, 2017). São, por isso, barreiras sociais assentes em falsas crenças e preconceitos.

É importante também ter em conta a acessibilidade económica pois este fator pode desencorajar a integração das pessoas idosas. Assim, a informação sobre as oportunidades de participação deve ser difundida, as ofertas devem ser diversificadas (culturais, educativas, tradicionais e religiosas) e, se possível, gratuitas. Quanto maior for o leque de escolha, a flexibilidade nos horários e a integração de gerações, culturas e comunidades, maior será o incentivo à participação social dos idosos. As atividades intergeracionais são um exemplo pois promovem uma experiência de grande enriquecimento para todos os participantes (OMS, 2007).

À medida que os anos passam os idosos podem começar a depender de outras pessoas e permanecem na sua habitação com um cuidador ou familiar próximo. Contudo, esta pessoa geralmente não apresenta formação na área da saúde e necessita de se adaptar e conviver com as alterações na vida do idoso (Floriano et al., 2011).

Segundo Floriano et al. (2011), os cuidadores informais podem vir a sentir uma grande sobrecarga a todos os níveis, pois são prestados cuidados diários relativos às atividades instrumentais da vida diária (AIVD), tais como o auxílio na locomoção, a higienização do sénior, servir as refeições, pagar contas, realizar as compras, administrar medicamentos, entre outras.

O trabalho dos cuidadores deve ter como base os direitos humanos e a dignidade humana da pessoa idosa, ou seja, deve ter sempre em conta os interesses do indivíduo, dar-lhe liberdade e autonomia para realizar tarefas que ainda estejam ao seu alcance e oferecer-lhe um ambiente afetivo com sentimentos positivos (Pereira, Gomes & Galvão, 2012).

A humanidade deve ser praticada nos cuidados aos seniores de forma a melhorar as relações e a promover uma reabilitação digna dos mesmos. A humanidade melhora a autoestima dos indivíduos através da verticalidade, do toque carinhoso, do olhar

partilhado, do sorriso e riso, da comunicação, do relacionamento interpessoal e do vestuário e adornos (Pereira, Gomes & Galvão, 2012).

Floriano et al. (2011) acrescenta outra questão associada ao cuidado dos idosos: a necessidade de evitar a infantilização. Muitas vezes os cuidadores têm uma percepção da pessoa idosa como uma criança, especialmente devido à sua dependência física para desempenhar as AIVD, à resistência ao cuidado, à teimosia e até mesmo ao seu próprio comportamento. Todavia, esta infantilização também se pode dever à preocupação excessiva em atender às necessidades do idoso.

Independentemente do estado físico do sujeito, a dignidade humana deve ser sempre respeitada e serem evitadas situações de desumanização dos cuidados e de indignidade (Pereira, Gomes & Galvão, 2012).

A infantilização das pessoas idosas é uma forma de comunicação negativa e inapropriada, pois existe uma desvalorização das capacidades do idoso enquanto pessoa adulta, o que pode vir a influenciar a sua autonomia, dependência emocional e comportamento (Floriano et al., 2011).

Assim, na prática precisamos dar assistência à pessoa idosa, conhecê-la e tratá-la pelo respetivo nome, dar-nos a conhecer e envolvê-la nas decisões (Pereira, Gomes & Galvão, 2012).

Os idosos necessitam de exercer a sua cidadania de forma plena. Para tal, têm de ser informados sobre os recursos à sua disposição e deve-lhes ser garantido um espaço adequado às suas necessidades, acesso a recursos sociais, oportunidades de lazer e práticas de exercício físico (Pimentel & Silva, 2012).

De forma a promover um envelhecimento ativo e saudável potenciando o bem-estar, a integração e o reconhecimento social das pessoas idosas, temos que possibilitar aos idosos uma boa qualidade de vida, permitindo-lhes experienciar oportunidades inovadoras, aceder à informação, aprender, relacionar-se de uma forma intergeracional, tomar as suas próprias decisões e satisfazer as suas necessidades básicas (ENEAS, 2017).

Resumindo, devemos evoluir no sentido de organizarmos espaços amigos das pessoas idosas, de forma a criarmos um ambiente potenciador e sem barreiras para os idosos, onde estes tenham variedade nas atividades, adesão facilitada às mesmas e oportunidades físicas e monetárias acessíveis.

## 1.6 – Relação das pessoas idosas com as TIC

Numa sociedade como aquela em que vivemos atualmente, onde a população é cada vez mais envelhecida e as tecnologias da informação e da comunicação (TIC) sofreram uma grande evolução, é essencial que a população idosa se envolva com as tecnologias como forma de melhorar a sua qualidade de vida e aumentar a sua segurança (Patrício & Osório, 2012).

Com este avanço tornou-se possível oferecer aos seniores uma nova forma de comunicar e mais oportunidades para participar, interagir, adquirir uma maior autonomia e independência (Sá & Almeida, 2012).

As tecnologias apresentam inúmeras vantagens para todos os indivíduos, incluindo os idosos e, como tal, é fundamental conhecer as potencialidades das TIC, criar neles competências digitais e promover oportunidades para que possam lidar com as novas tecnologias (Patrício & Osório, 2012).

A utilização das tecnologias nas AIVD melhoram a qualidade de vida e desenvolvem as potencialidades dos idosos, pois estas ocupam lugar nos momentos de lazer, de comunicação e até mesmo nos períodos de trabalho (Sá & Almeida, 2012).

As TIC estão habilitadas para promover uma influência positiva para os seniores através da redução da solidão, do aumento da autoestima e da confiança, possibilitando acesso à informação e a ocupação dos tempos livres (Carvalho, 2017).

Como tal, a utilização das tecnologias digitais contribui para o bem-estar do idoso, pois estes começam a sentir-se competentes, incluídos na comunidade e menos isolados (Alves et. al, 2012).

Sá e Almeida (2012) destacam a ideia de que as pessoas idosas devem ser incitadas a ter consciência de que a velhice é uma época de descobertas e que é fundamental adquirir novos conhecimentos e manterem-se atualizadas e informadas. Para além destes motivos, pode ainda existir motivação para aprender a funcionar com as TIC com o intuito de experimentarem novas formas de comunicação, de ocupação do tempo livre, de facilitação das tarefas diárias, de melhoria da autoestima e de procura de novos desafios.

Para além dos inúmeros benefícios que as TIC podem trazer aos seniores também existem dificuldades a colmatar no processo de inclusão digital, como é o caso dos problemas de visão e memória, o medo de não saber trabalhar com o computador ou *tablet*, o receio de não ser capaz de aprender, entre outras (Carvalho, 2017).

Contudo, devemos ter sempre em consideração que serão necessários métodos de ensino-aprendizagem específicos para as pessoas idosas e que os ritmos de aprendizagem deste público podem ser mais lentos do que o das pessoas mais jovens. Assim, torna-se fundamental motivá-las para que estas persistam e não desistam (Carvalho, 2017).

Sá e Almeida (2012) afirmam que é de elevada importância que os seniores estejam incluídos digitalmente, de forma a também criarem novas amizades e a desenvolverem novos interesses. Contudo, alguns indivíduos apresentam dificuldades quando ao uso das TIC e, como tal, é imprescindível ensiná-los a trabalhar com as tecnologias.

O *Scratch* é um *software* que foi criado em 2008, no Media Lab, do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT), EUA, com o intuito de tornar o ensino mais acessível tanto para crianças como para jovens, adultos e idosos. Esta é uma ferramenta de aprendizagem muito popular, acessível e bem-sucedida, devido à sua fácil utilização, por ser gratuita e pela possibilidade de ser utilizado online ou offline, o que permite a todos os indivíduos o acesso e uma melhor comodidade (Camargo & Fortunato, 2018).

O *Scratch* foi desenvolvido com o intuito de criar jogos, animações e histórias, de forma a estimular a interatividade. De acordo com Camargo e Fortunato (2018), este programa possibilita aos sujeitos um pensamento mais criativo e a estimulação de competências relativas aos dispositivos digitais.

Através de um computador ou de um *tablet* o sujeito é capaz de mover ou carregar as peças de forma a executar a atividade. Assim, concluímos que o uso da ferramenta *Scratch* enquanto instrumento no processo de ensino-aprendizagem é uma maneira eficaz de ensinar (Camargo & Fortunato, 2018).

Como se disse atrás e indo ao encontro dos autores Patrício e Osório (2012), valorizar as pessoas idosas enquanto indivíduos inseridos na comunidade é cada vez mais importante para que estes tenham acesso à informação e usufruam de uma participação ativa, promovendo assim uma aprendizagem ao longo da vida.

Finalizando, as TIC permitem aos idosos obterem melhor qualidade de vida através da descoberta de uma nova forma de comunicar e pela facilidade de acesso à informação atualizada. Não podemos esquecer as dificuldades que os seniores mostram no manuseamento do computador e devemos incentivá-los, tendo sempre em conta o seu ritmo de aprendizagem. O *Scratch* permite-nos criar jogos para os idosos realizarem de modo a promover momentos de lazer, mas ao mesmo tempo estimulantes.

Tendo por base todas as informações anteriormente descritas e o facto da população se encontrar cada vez mais envelhecida, há uma necessidade cada vez maior de existirem

instituições que apoiem a população idosa como centros de dia e lares. Contudo, não basta apenas dar suporte aos seniores que se encontram institucionalizados, mas também aqueles que diariamente permanecem nas suas habitações, através de serviços de apoio domiciliário.

Seguidamente, no próximo capítulo, apresentaremos a caracterização da instituição em que executámos o estágio curricular e as valências que abrangem especificamente a população idosa: Centro de Dia; Residência Sénior; Serviço de Apoio Domiciliário.

## Capítulo II – Enquadramento Contextual

O presente capítulo é dedicado ao Enquadramento Contextual, ou seja, a instituição e as suas respetivas valências em que decorreu o estágio curricular. Este capítulo encontra-se subdividido em quatro tópicos, sendo estes: Caracterização da Instituição; Centro de Dia; Serviço de Apoio Domiciliário; Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

### 2.1 – Caracterização da Instituição

O *Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almalaguês* (CPBESA) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sem fins lucrativos, que se rege pelos princípios de interajuda, solidariedade e colaboração, promovendo o bem-estar de todos os envolvidos (utentes, familiares e funcionários).

A sede encontra-se na freguesia de Almalaguês, mais precisamente na Rua do Vale, concelho de Coimbra. Geograficamente, Almalaguês é uma terra que apresenta como limites a norte as freguesias de Ceira e Castelo Viegas, a noroeste e oeste a freguesia de Assafarge, a sudoeste o concelho de Coimbra e a este o concelho de Miranda do Corvo.

Esta instituição define metas direcionadas à infância, aos jovens e aos idosos, e a principal missão prende-se com a prestação de cuidados individualizados, a promoção de segurança, bem-estar e de condições propícias para que os utentes se desenvolvam tanto ao nível pessoal, como social e técnico.

Assim sendo, a visão desta IPSS relaciona-se com o contínuo aperfeiçoamento dos padrões de eficácia e eficiência dos serviços prestados, de forma a ser vista como uma referência na área da solidariedade social.

O CPBESA assume como valores principais o respeito pela vida humana, a solidariedade, o profissionalismo e a cooperação. Assim sendo, a valorização do ser humano é fundamental para se construir uma cultura justa, pacífica e equitativa. É também imprescindível que os funcionários da instituição trabalhem em conjunto como uma equipa, assumindo responsabilidade e compromisso para com os utentes e as suas famílias.

Esta instituição integra nos seus serviços uma Creche, um Jardim de Infância, um Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL), um Centro de Dia (CD), um Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

Contudo, o principal foco do presente relatório de estágio prende-se com as respostas para pessoas idosas e, como tal, exponho em seguida e de forma pormenorizada as três respostas sociais direcionadas a esse mesmo público-alvo.



Figura 2 – Símbolo do CPBESA

## 2.2 – Centro de Dia

Em 1992 surgiu uma das respostas sociais do CPBESA, o *Centro de Dia* (CD), apresentando a sua localização atual na Rua do Vale, mais precisamente junto à Igreja Paroquial de Almalaguês (Figura 3).

O Centro de Dia tem como destinatárias pessoas idosas que, por motivo de doença ou outro impedimento, não conseguem assegurar a satisfação das necessidades básicas e a realização de atividades da vida diária e idosos que se encontrem em situações de risco ou de isolamento social.

Assim, esta resposta social tem como finalidade contribuir para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar, satisfazer as suas necessidades básicas, conceder apoio psicossocial e estimular as relações interpessoais de forma a prevenir o isolamento das pessoas idosas.

O horário de funcionamento do CD é das 8h30 às 18h30, de segunda a sexta-feira, encerrando aos fins-de-semana e feriados. Este possui capacidade para abranger 40 idosos, contudo, em outubro de 2018, este espaço abrangia 35 idosos, sendo que 11 eram do sexo masculino e os restantes 24 do sexo feminino, apresentando idades compreendidas entre os 69 e os 97 anos. De todos eles, contámos com a presença de 3 casais (marido e mulher), que também participaram nas nossas atividades de estágio.

O CD apresenta um vasto leque de prestação de cuidados, entre os quais, a alimentação, higiene pessoal, administração de medicação prescrita, articulação com os serviços locais de saúde, atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de estimulação cognitiva e de motricidade, transporte e tratamento de roupa.

Quanto aos recursos físicos existentes no CD contamos com um gabinete técnico, uma sala de reuniões, um gabinete administrativo, uma sala de arquivos, uma sala de atividades, seis casas de banho, um refeitório, uma rampa de acesso, uma cozinha, três despensas, uma casa da caldeira, uma lavandaria, uma sala de arrumação e quatro carrinhas de transporte coletivos.

Relativamente aos funcionários, estão inscritos 24 trabalhadores, incluindo um presidente, um vice-presidente, um tesoureiro, uma secretária, dois vogais, uma diretora técnica, um chefe de secção dos serviços administrativos, uma escriturária, um assistente social, uma psicóloga, uma animadora sociocultural, um auxiliar de ação direta, duas enfermeiras, duas cozinheiras, duas ajudantes de cozinha, um ajudante de refeitório, dois motoristas e os restantes trabalhadores auxiliares.



Figura 3 – Centro de Dia do CPBESA

### **2.3 – Serviço de Apoio Domiciliário**

O *Serviço de Apoio Domiciliário* (SAD) é uma resposta social que iniciou a sua atividade em 1992. Este é um serviço que presta cuidados individuais e personalizados na habitação do utente, isto é, no domicílio. O público-alvo deste serviço inclui idosos, adultos e famílias que, por qualquer impedimento, não são capazes de garantir a satisfação das necessidades básicas ou a realização de atividades instrumentais de vida diária (AIVD).

O SAD pretende melhorar a qualidade de vida dos utentes prestando cuidados físicos e de apoio psicossocial, evitando situações de dependência promovendo a autonomia e o acesso facilitado a cuidados de saúde.

Este serviço funciona das 9h às 18h30, de segunda a sexta-feira, e tem capacidade para abranger 40 idosos. Contudo, nos fins-de-semana e feriados este serviço opera das 8h às 14h conseguindo auxiliar um total de 20 idosos.

Em outubro de 2018, este espaço abrangia 37 idosos, sendo que 16 eram do sexo masculino e os restantes 21 do sexo feminino, apresentando idades compreendidas entre os 45 e os 96 anos. De todos os idosos existiam 10 utentes que constituíam 5 casais (marido e mulher).

Assim, o SAD dispõe de 7 auxiliares que prestam cuidados relativos à alimentação, higiene e conforto pessoal, tratamento da roupa, limpeza habitacional, atividades de animação e socialização (estimulação cognitiva e motricional), apoio psicossocial, acompanhamento a consultas médicas, administração de medicação prescrita e formação dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos idosos.

### **2.4 – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

Um *Estrutura Residencial para Pessoas Idosas* (ERPI) deve ser um local de habitação coletiva temporária ou permanente, que preste apoio social e cuidados de enfermagem.

Assim, a Residência Sénior surgiu como uma resposta social do CPBESA, em 2013, localizando-se mais precisamente na Rua Moinho de Vento, em Almalaguês. Esta residência apresenta como propósito a acolhimento residencial de idosos com 65 ou mais anos de idade, que não apresentam condições e capacidade para permanecer na sua

habitação. Por outro lado, existem exceções em que pessoas adultas com uma idade inferior à assinalada também podem residir nesta ERPI.

A Residência Sénior funciona todos os dias da semana, incluindo feriados, durante 24 horas por dia, e tem como objetivos principais proporcionar a satisfação das necessidades básicas dos utentes, fornecer um ambiente tranquilo e harmonioso, promover qualidade de vida dos idosos, preservar e incentivar a existência de uma relação intrafamiliar, potenciar a integração social e estimular um envelhecimento ativo.

Este espaço foi construído de forma a permitir uma lotação máxima de 30 pessoas idosas, sendo que, em outubro de 2018, a Residência Sénior abrangia 5 idosos do sexo masculino e as restantes 25 do sexo feminino, apresentando idades compreendidas entre os 67 e os 99 anos.

A Residência Sénior apresenta um vasto leque de prestação de cuidados, entre os quais alojamento, alimentação, cuidados de higiene e imagem, tratamento da roupa, higiene dos espaços, atividades de animação sociocultural, apoio no desempenho das AIVD, cuidados de enfermagem, acompanhamento e transporte a consultas médicas, administração de fármacos prescritos e assistência religiosa.

Neste local, podemos distinguir 8 áreas de serviço, sendo estas a área técnica, área de receção, área de clientes, área comum, cozinha, serviço de apoio domiciliário, lavandaria e área de apoio.

Relativamente aos recursos humanos existentes nas áreas anteriormente referidas contamos com a presença de uma assistente social, um médico, duas enfermeiras, vinte e seis trabalhadores auxiliares, uma cozinheira e dois ajudantes de cozinha.

Quanto aos recursos físicos existe um gabinete técnico, uma sala de reuniões, um gabinete de saúde, vinte quartos com casa de banho privativa, um estacionamento, duas salas de atividade, duas salas de banho assistidas, duas zonas de despejo, quatro rouparias, dois espaços de ajudas técnicas, elevadores e escadas interiores, uma sala de convívio, quatro casas de banho e três equipadas para pessoas com deficiência, uma cozinha, um refeitório, três despensas, um armazém de frio, uma zona de lixos, uma lavandaria, uma sala pessoal, uma sala de arrumos, uma casa das máquinas e uma despensa de produtos químicos (Figura 4).



Figura 4 – Residência Sénior do CPBESA

Resumindo, no CPBESA podemos encontrar diferentes respostas destinadas às pessoas idosas. Como tal, o nosso estágio curricular decorreu nessas mesmas três valências: CD; SAD; e ERPI. Passamos a descrever no próximo capítulo o projeto que desenvolvemos ao longo dos nove meses que passamos na instituição.

### Capítulo III – Projeto de Estágio

O terceiro capítulo é dedicado ao Projeto de Estágio, isto é, ao trabalho que nos propusemos desenvolver ao longo do estágio curricular. Este capítulo encontra-se subdividido em quatro tópicos, sendo estes: Cronograma; Objetivos do projeto de estágio; Jogos do *Scratch*; Jogos grupais projetados. Nestas últimas duas secções encontraremos primeiramente um levantamento de necessidades, seguido pela descrição das atividades e encerrando com uma avaliação das atividades.

#### 3.1 – Cronograma

De um modo geral, o nosso horário semanal correspondia ao que se encontra representado na tabela 2, contudo sempre existiu grande flexibilidade da parte da instituição.

Tabela 2 – Cronograma semanal do local de estágio

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Manhã</b>	SAD	SAD	Dia Livre	CD	Residência Sénior
<b>Tarde</b>	CD	CD			

Legenda: SAD – Serviço de Apoio Domiciliário; CD – Centro de Dia.

O nosso dia iniciou-se às 10h da manhã e terminou às 18h da tarde. Caso apenas permanecêssemos na instituição da parte da manhã entrávamos às 10h e saíamos às 13h30. Contudo, quando frequentávamos somente a instituição da parte da tarde iniciávamos às 14h e terminávamos às 18h. Deste modo, completávamos um total de 3 horas e 30 minutos de manhã e 4 horas na parte da tarde.

Nos dias da semana em que se encontra a designação SAD, nem sempre existiu a possibilidade de a nossa participação ser concretizada. O serviço de apoio domiciliário apenas é possível quando está disponível o transporte para nos dirigirmos à habitação dos utentes, juntamente com a Psicóloga da instituição. Caso este serviço não se realizasse, permanecíamos no CD a desenvolver atividades individuais e/ou grupais com os seniores.

Todas as quintas-feiras de manhã, éramos responsáveis pelo planeamento, criação e execução de uma atividade grupal de estimulação cognitiva. Esta atividade constituía uma parte do nosso projeto de estágio que será explicada mais à frente no presente relatório.

A sexta-feira era o único dia da semana em que nos deslocávamos para a Residência Sénior e, como tal, o nosso horário era distinto do resto da semana. Nestes dias entrávamos às 9h30 da manhã e terminávamos o dia às 17h30.

No nosso horário semanal, apresentamos a quarta-feira como dia livre para a preparação e elaboração das atividades do nosso projeto de estágio, no entanto existia flexibilidade e a possibilidade de alterar este dia, consoante as reuniões com a nossa coordenadora de estágio, a Professora Doutora Cristina Vieira, nas instalações da FPCEUC.

Relativamente ao nosso projeto de estágio este divide-se em duas partes distintas, que passamos a explicitar.

Iniciamos pelo projeto relacionado com o software *Scratch* que consistiu na criação e desenvolvimento de jogos através da plataforma referida. Tendo sido estes jogos produzidos em computador, pudemos disponibilizar a todos os idosos o contacto com as tecnologias digitais. Assim, esta primeira parte do projeto pode ser aplicado tanto no no CD, como no SAD e na ERPI. Os jogos concebidos foram aplicados periodicamente em cada local, contudo foi no SAD em que estes tiveram mais utilização.

A segunda parte do projeto de estágio envolve o desenvolvimento de atividades que se realizavam às quintas-feiras de manhã. Nestas manhãs, o objetivo era proporcionar aos seniores um momento grupal de estimulação cognitiva e de interação entre todos os utentes. Alguns destes jogos foram criados de raiz e elaborados em PowerPoint para,

posteriormente, serem projetados na parede da sala do CD, dando a possibilidade a todos os utentes de participarem.

A decisão de organização do dia e, conseqüentemente, da semana foi definido em conjunto com a Psicóloga do CPBESA e nossa orientadora local, a doutora Mónica Catarino, visto que este já era o seu horário atual e as valências em que estava presente.

### **3.2 - Objetivos do projeto de estágio**

#### **Gerais:**

- 1 – Integrar a equipa multidisciplinar e colaborar nas dinâmicas da instituição enquanto Técnica Superior de Educação;
- 2 – Aplicar os princípios da gerontologia educativa no trabalho com as pessoas idosas;
- 3 – Planificar e executar jogos educativos tendo em vista a estimulação cognitiva das pessoas idosas.

#### **Específicos:**

- 1.1 – Conhecer a heterogeneidade de características e as necessidades dos utentes;
- 1.2 – Desenvolver competências de trabalho educativo com a população idosa.
- 2.1 – Conhecer as características do desenvolvimento humano e de aprendizagem típicas da idade adulta avançada;
- 2.2 – Conhecer as necessidades educativas e de estimulação nas pessoas idosas.
- 3.1 – Promover a estimulação cognitiva e a motricidade fina através do manuseamento do dispositivo digital.
- 3.2 – Promover a literacia digital nos idosos através do recurso a jogos.

### **3.3 - Jogos do *Scratch***

#### **3.3.1 – Levantamento de necessidades**

Ao iniciarmos o percurso no CPBESA deparamo-nos com uma enorme variedade de jogos, contudo obtivemos uma perceção das reais necessidades da instituição quando constatamos que existia pouco investimento no contacto direto das pessoas idosas com os meios digitais.

Como tal, considerámos relevante utilizar os recursos disponíveis na instituição para promover nos utentes o conhecimento sobre as funcionalidades do computador e, de uma forma educativa, promover a estimulação cognitiva e motora de quem usufrui dos serviços do CPBESA. Assim sendo, procurámos saber de um modo informal e através do convívio com os utentes, se estes se interessariam e estavam disponíveis para realizar jogos no computador.

Depois de um levantamento de necessidades optamos por implementar um projeto relacionado com as tecnologias e com a alfabetização digital, pois seria uma mais-valia para a pessoa idosa, para a instituição e para nós própria enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação.

Os jogos criados permitiram-nos desenvolver competências específicas e estimular nos idosos a leitura, o vocabulário, a atenção, o raciocínio visuo-espacial, a motricidade fina, o raciocínio lógico e o cálculo mental.

### **3.3.2 – Descrição das atividades**

Foram concebidos seis projetos, através da utilização do software *Scratch*, intitulados de: Labirintos; Qual é o objeto que não pertence?; União de imagens iguais; Contas: somas e subtrações; Palavras correspondentes; Palavras incompletas.

No início de cada projeto está presente um cenário que tem como função identificar o jogo e realizar breve descrição do que se pretende efetuar – instruções do jogo.

Explicitando de uma forma pormenorizada, no primeiro projeto designado por *Labirintos*, o utente tem a possibilidade de escolher o sexo da sua personagem (feminino ou masculino). Em seguida, os idosos podem executar o jogo com três níveis de dificuldades diferentes, sendo que o primeiro apresenta um grau de dificuldade inferior e o terceiro um grau de dificuldade superior.

Posto isto, dá-se início ao jogo, onde o objetivo deste é formular o trajeto correto no labirinto, de forma a levar a personagem selecionada até à sua casa. Todos os níveis apresentam o mesmo objetivo, sendo que a única diferença é o tamanho e a complexidade do labirinto.

Desta forma, a pessoa idosa pode optar por efetuar esta tarefa utilizando as teclas cima, baixo, lado direito e lado esquerdo do teclado ou então através do arrastamento com os dedos da figura no ecrã. Assim, dependendo da tecnologia utilizada, computador ou *tablet*, o jogo *Labirintos* pode ser jogado com o rato ou através do *touch* no ecrã.

Como reforço positivo, caso o participante complete o labirinto de forma correta, irá aparecer um cenário de congratulação; contrariamente se este não conseguir completar o labirinto, o próximo cenário que irá aparecer é aquele em que devemos selecionar um dos três níveis existentes no jogo.

Nesta primeira atividade damos especial ênfase às habilidades de raciocínio visuo-espacial e de motricidade fina.

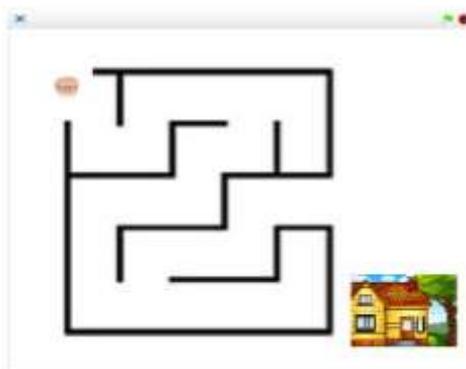


Figura 5 – Nível 1 do jogo *Labirintos*

Descrevendo o segundo jogo – *Qual é o objeto que não pertence?* – este é contínuo, pois não se apresenta subdivido em níveis de dificuldade, isto é, os cenários vão passando sucessivamente à medida que o sujeito seleciona a resposta correta. Neste jogo, o idoso utiliza o rato ou o *touch* para clicar na imagem.

Em cada cenário irão aparecer quatro figuras, sendo que uma delas não pertence à categoria das restantes. Assim sendo, a finalidade deste jogo é levar o idoso a ser capaz de excluir, identificar e selecionar a figura que não combina com as outras.

De forma a melhor retratar este jogo, daremos um exemplo prático. Num cenário aparecem as seguintes figuras: maçã; banana; pera; e caneta. Neste caso encontramos a categoria *frutos* em que se inserem três das imagens, assim sendo, a imagem da caneta seria a que não pertence a esse conjunto e, como tal, deveria ser a figura selecionada pelo idoso. Se o utente optar pela figura correta então esta desaparecerá e passará ao próximo cenário onde existirá um novo conjunto de quatro elementos. Todavia, caso o senior não identifique a figura correta e selecione uma das incorretas, nada irá acontecer à imagem e soará um som de negação.

Assim, nesta atividade destacamos a capacidade de raciocínio lógico que os seniores colocam em prática ao realizarem este jogo e de atenção seletiva.



Figura 6 – Jogo *Qual é o objeto que não pertence?*

O terceiro jogo, designado por *União de imagens iguais*, encontra-se dividido em três níveis de dificuldade, sendo o primeiro nível o mais fácil e o terceiro nível o mais composto. Este jogo apresenta como objetivo a identificação das imagens iguais e a formação de pares.

Primeiramente, o idoso deve nomear as figuras que estão expostas no ecrã e só depois deve associá-las. Este jogo é concretizado através do deslocamento do rato ou utilizando o *touch* para deslocar a imagem.

No primeiro nível encontramos uma tabela com três imagens e fora dela existem outras três imagens iguais. Assim, o idoso deve arrastar a figura que se encontra fora da tabela e deslocá-la para a coluna ao lado da imagem igual. No segundo nível o processo é o mesmo, contudo, a tabela aumenta e agora existem cinco imagens distintas, e fora da tabela outras cinco figuras correspondentes. Por fim, no terceiro nível, existem 16 imagens, oito dentro da tabela e as restantes de fora da mesma.

Através da realização deste jogo, o vocabulário e o raciocínio lógico, são as competências que os idosos podem vir a desenvolver.



Figura 7 – Nível 2 do jogo *União de imagens iguais*

O quarto jogo direciona-se para os cálculos e denomina-se *Contas: somas e subtrações*. Neste jogo damos ênfase ao cálculo mental através da utilização de moedas e notas. Os seniores devem realizar a conta mentalmente e selecionar a resposta correta, por exemplo, no ecrã aparece uma nota de 5€, o símbolo do somatório (+) ou subtração (-) e uma moeda de 2€. Por baixo dessa conta aparecem três hipóteses de resposta sendo que os idosos devem optar pela opção onde se encontra o número correto, neste caso o número 7. Caso o utente seleccione a resposta incorreta nada acontece no cenário.

Este jogo é composto por 14 somas e 6 subtrações, e permite à pessoa idosa desenvolver as habilidades de raciocínio lógico e cálculo mental.



Figura 8 – Jogo *Contas: somas e subtrações*

O quinto jogo *Palavras correspondentes* destina-se a pessoas idosas alfabetizadas que saibam ler, pois estes têm que ser capazes de associar palavras às figuras. Assim, através da alfabetização digital, os participantes leem as palavras e dispõem-nas na tabela ao lado da imagem correspondente, por exemplo, a palavra “cão” deve ser associada à figura de um cão. Este jogo é composto por nove cenários, sendo que cada cenário é constituído por quatro imagens e palavras. Dependendo da tecnologia utilizada, computador ou *tablet*, pode ser jogado através da deslocação do rato ou através do *touch* no ecrã, para deslocar as palavras até às figuras.

Ao realizarem esta atividade, os utentes colocam em prática as competências de leitura, linguagem e raciocínio lógico.



Figura 9 – Jogo *Palavras correspondentes*

Por último, o sexto jogo designado *Palavras incompletas*, destina-se também a seniores que saibam ler e que conheçam as letras. Através da alfabetização digital, o jogador deve completar a palavra identificando qual é a letra que está omissa e selecioná-la de entre três hipóteses. Por exemplo, a palavra *família* aparece disposta no ecrã da seguinte forma *famí\_ia*, e por baixo dela aparecem as letras L, F e B. O idoso apenas deve carregar em cima de letra L e a palavra completar-se-à, caso selecione a letra errada nada irá acontecer no cenário.

Este jogo é composto por 18 palavras que devem ser completadas corretamente e promove a leitura, a linguagem e o raciocínio lógico nos seniores.

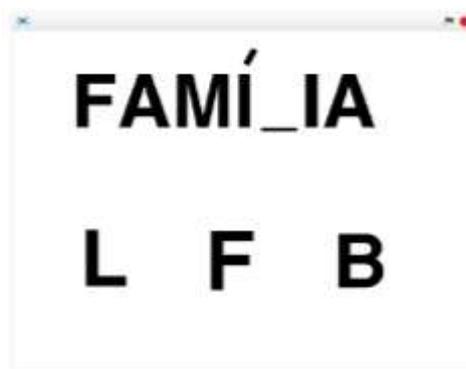


Figura 10 – Jogo *Palavras incompletas*

### 3.3.3 – Avaliação das atividades

A avaliação dos jogos do *Scratch* é composta por uma grelha de observação direta e semiestruturada, preenchida após o utente finalizar o jogo. Nesta grelha são avaliados os seguintes itens: compreensão das instruções; existência de dúvidas; dificuldades na realização do jogo; interesse e empenho demonstrado; e realização do jogo até ao fim.

No final desta avaliação, existe uma apreciação global onde devemos selecionar um dos seguintes três itens: Não mostrou dificuldades; Demonstrou algumas dificuldades; Apresentou muitas dificuldades. Independentemente do jogo, foi atribuída uma folha individual para cada avaliação, que se encontra presente em anexo (Anexo I).

Inicialmente os utentes mostraram-se reticentes em participar nestas atividades, pois afirmavam não saber trabalhar com as tecnologias, porém com a familiarização os idosos aceitaram participar e afirmaram que gostaram da experiência. Assim sendo, os utentes que efetuaram os jogos do *Scratch* perfizeram uma amostra de 43 indivíduos, sendo que 36 são do sexo feminino e 7 do sexo masculino. Apesar dos jogos terem sido aplicados em todas as valências, aquela em que estes tiveram uma utilização mais frequente foi no SAD. Fazendo uma divisão entre os seis jogos concluímos que existiu um total de 75 jogos realizados e aquele que apresentou melhores pontuações no geral foi o *Qual é que não pertence?*, pois foi também o mais jogado. Aquele em que os idosos apresentaram maiores dificuldades e que foi o menos jogado foi o *Labirintos*, pois era o jogo em que os participantes tinham de ter maior destreza para conseguirem deslocar a figura ao longo de um percurso até à meta final.

No Anexo II<sup>4</sup> encontra-se uma tabela onde estão descritas as informações apresentadas anteriormente relativas à utilização dos jogos realizados no *Scratch* e que dão conta do volume de trabalho que foi feito com as pessoas idosas.

Relativamente à avaliação de cada indivíduo podemos constatar que 60 indivíduos tiveram uma classificação final de “Não mostrou dificuldades”, 10 idosos tiveram uma pontuação de “Demonstrou algumas dificuldades” e, por fim, 5 de pessoas foram classificadas como “Apresentou muitas dificuldades”. Os cinco utentes que exibiram muitas dificuldades na execução das atividades não compreendiam as instruções do jogo, não conseguiam concluí-lo até ao fim e apresentavam dificuldades em manusear o *tablet* ou o computador. Apesar disto, a maioria dos participantes demonstraram interesse e empenho em saber trabalhar com o meio digital e em realizar o jogo na sua totalidade.

Em geral, os utentes que experimentaram os jogos produzidos no *Scratch* afirmavam gostar de os realizar, descreviam-nos como fáceis e divertidos, e preferiam jogá-los a fazer outras atividades, pois não sentiam dificuldades com estes jogos. Alguns idosos

---

<sup>4</sup> Os dados pessoais dos idosos foram omitidos por fins de respeito das questões éticas inerentes. Nesta tabela encontramos o nome do jogo, o sexo do participante, a valência a que este pertencia, a data em que foi realizado o jogo e apreciações relativamente ao desempenho do jogador durante a atividade.

acrescentaram ainda que era um bom momento de entretenimento e que gostavam de ver as imagens no computador.

### **3.4 – Jogos grupais projetados**

#### **3.4.1 – Levantamento de necessidades**

A estimulação cognitiva é um fator essencial a ser promovida em todas as atividades quer estas sejam de natureza individual ou grupal. Como tal, considerámos necessário que existissem momentos desenvolvidos em grupo, de modo a que todas as pessoas idosas tivessem a oportunidade de intervir e, participar abertamente, o que também fomentava as relações interpessoais.

Em todos os locais existem utentes que são mais resistentes a realizar jogos ou atividades, principalmente porque não se querem levantar, sair do seu lugar e deslocarem-se até à mesa de jogos. Assim, tendo em conta os jogos já existentes na instituição, criamos e desenvolvemos outros que pudessem ser utilizados em grupo e projetados na parede para que todos os idosos tivessem a oportunidade de visualizar a atividade e participar nela sem terem que se deslocar.

Tendo em conta que alguns utentes não sabem ler nem escrever, optamos por elaborar jogos em *PowerPoint* baseados no reconhecimento visual de imagens.

#### **3.4.2 – Descrição das atividades**

Às quintas-feiras durante a parte da manhã ficámos responsáveis pela execução de uma atividade grupal de estimulação cognitiva. Como dissemos atrás, optamos por efetuar em *PowerPoint* alguns jogos que pudessem ser projetados, de forma a que todos os utentes pudessem participar.

As primeiras atividades que realizámos levaram-nos a utilizar recursos já existentes na instituição. Como referido anteriormente, estas foram produzidas em *PowerPoint* e baseavam-se na identificação de imagens de uma certa categoria de pertenças, como foi o caso de frutos e legumes, animais, figuras públicas (cantores, atores e apresentadores), profissões e pratos tradicionais portugueses. Posteriormente, começamos a desenvolver as nossas próprias atividades com a mesma linha orientadora.

O primeiro jogo criado foi posto em prática no mês de outubro e designámo-lo por *Feriados e Festividades*. Neste jogo projetámos uma imagem que representava um feriado ou uma festividade e os idosos deveriam identificar de qual se tratava e a data a que este ocorria. Caso os utentes não conseguissem chegar à data através da imagem, facultávamos o dia e o mês como um segundo apoio. Por exemplo, aparecia a imagem de um cravo vermelho que correspondia ao 25 de abril, ou seja, ao Dia da Liberdade.

A segunda atividade realizada foi nomeada de *Cálculos*. Neste jogo utilizámos o dinheiro para desenvolver contas de somar, subtrair e, no final, encontravam-se situações problema. Assim, este jogo foi constituído por 28 contas de somar, 14 contas de subtrair e 7 situações problemas em que os idosos tinham que realizar cálculos utilizando as moedas e notas.

O terceiro jogo intitulado por *Árvores* surgiu com base no jogo dos frutos e legumes que já existia na instituição. Elaborámos uma atividade com 32 imagens de árvores comuns, em que os seniores deveriam identificar qual o nome da árvore que estava presente na imagem e dizer o respetivo fruto caso fosse uma árvore frutífera.

O quarto jogo foi uma alteração e atualização de um que já tinha sido criado anteriormente, designado por *Reconhecimento visual de uma Cidade – Coimbra*. Nesta atividade aparecem diversas ilustrações de monumentos, igrejas, capelas e locais da cidade de Coimbra, principalmente de locais perto de Almalaguês (Abelheira, Flor da Rosa, Bera, Nossa Senhora da Alegria, Lamas...).

O quinto jogo foi criado no âmbito de um período festivo que vivenciávamos sendo este a época natalícia. Esta atividade consistia no reconhecimento visual de objetos associados ao Natal, pratos de comida comuns nesta época, decorações para a árvore de natal e de figuras/personagens do presépio.

A sexta atividade grupal projetada teve como tema principal o desporto, onde estiveram inseridos 21 desportos mais conhecidos, como foi o caso do futebol, atletismo, ginástica, dança e natação. Como nos jogos anteriores, este foi criado em PowerPoint, em que primeiramente apareciam as imagens e, após os idosos mencionarem qual o desporto correto, surgia o nome da atividade física associada à figura.

O sétimo jogo de reconhecimento visual apresentou como tema os meios de transporte. Neste PowerPoint foram incluídos 27 meios de transporte entre eles o carro, comboio, trator, mota e bicicleta. Primeiramente, os seniores visualizam a figura e diziam, em conjunto, o nome do meio de transporte. Posteriormente, caso estes acertassem, aparecia o nome correspondente à imagem. Se os utentes mostrassem dificuldades em

adivinhar qual o meio de transporte que estava representado na imagem, íamos facultando pistas, como por exemplo, referindo se era um meio de transporte aéreo, aquático ou terrestre.

O oitavo jogo foi dedicado aos objetos presentes nas divisões da casa. Esta atividade foi dividida em seis partes: quarto; casa de banho; sala; cozinha; loja; e adega. O objetivo é levar os seniores a reconhecerem através das imagens os diferentes objetos existentes em cada divisão da casa, por exemplo, no quarto irá aparecer a imagem de uma cama, uma mesa-de-cabeceira, um candeeiro, um guarda-roupa e assim sucessivamente para cada divisão.

O nono jogo de reconhecimento visual encontra-se dividido em três secções: peças de vestuário; acessórios; e calçado. Neste jogo, os idosos devem visualizar a imagem que é projetada e mencionar o nome da peça presente para, posteriormente, surgir o seu nome escrito. Este jogo foi composto por 51 imagens, estando nelas estão expostas 26 peças de roupa, 17 acessórios e 8 tipos de sapatos.

Por fim, o décimo e último jogo foi relacionado com o tema flores. Neste *PowerPoint* estão incluídas 30 tipos distintos de flores desde rosas, malmequeres, tulipas, entre outras. O objetivo deste jogo é que os idosos visualizem as figuras e reconheçam de forma a mencionarem o nome das flores ilustradas.

Para além destes 10 jogos criados de raiz, também usufruímos de outros que já tinham sido concebidos em anos anteriores.

### **3.4.3 – Avaliação das atividades**

A avaliação deste momento é realizada de um modo coletivo relativamente à informação visual e auditiva que conseguimos obter através da participação e do desempenho geral dos utentes. Todavia, este tipo específico de avaliação não estruturada não exige necessariamente uma grelha pré-definida e, como tal, a recolha de dados para fins de avaliação foi realizada através da observação direta dos participantes.

No final de cada jogo colocamos questões em voz alta para os idosos, como por exemplo “Gostaram do jogo?”, “Foi difícil?” e “Querem repetir o jogo num outro dia?”. Apesar de nem todos os idosos responderem às questões conseguimos ter uma perceção através do envolvimento dos mesmos ao logo de toda a atividade. Contudo, ao terminar o jogo alguns utentes exprimiam as suas apreciações sem termos que os questionar

diretamente sobre a atividade, afirmando terem gostado do jogo, agradecendo por aquele momento divertido e batendo palmas.

Para além de estes jogos serem meramente de reconhecimento visual de imagens projetadas eles apresentam um duplo propósito, pois através de uma simples figura conseguimos iniciar uma conversa ou um debate entre todos os utentes relativamente a um determinado assunto relacionado com as imagens que vão sendo mostradas.

De um modo geral, todos os seniores compreenderam as instruções, visualizaram e identificaram as figuras projetadas, demonstrando interesse e empenho na realização da atividade. Apesar disto, alguns utentes apresentaram dificuldades no reconhecimento das imagens porém, poucos foram aqueles que colocaram dúvidas sobre o desenvolvimento do jogo.

Assim sendo, podemos afirmar que a rotina às quintas-feiras de manhã foi um sucesso. Os idosos conseguiam perceber em que consistia a atividade e grande parte deles intervinham e participaram neste momento de forma espontânea. Estes jogos também deram asas à discussão de outros assuntos e à partilha de histórias, o que se tornou muito vantajoso para a recordação de momentos passados e para o treino da memória. No final das atividades os utentes batiam palmas, agradeciam pelo momento e questionavam sobre o tema da semana seguinte, o que demonstrou interesse da parte deles em realizar futuras atividades.

Em geral, de acordo com o que foi planeado no início do estágio curricular podemos concluir que fomos ao encontro dos objetivos gerais e específicos definidos no mês de setembro. O nosso principal objetivo foi aplicar os princípios da gerontologia educativa no trabalho com as pessoas idosas, de modo a permitir-nos desenvolver competências de trabalho com a população idosa. Antes de iniciarmos com a elaboração dos jogos propostos no projeto de estágio tivemos que conhecer a heterogeneidade de características e as necessidades das pessoas idosas, bem como conhecer as necessidades educativas e de estimulação das mesmas. Após este passo os jogos foram planificados e executados sempre tendo em vista a estimulação cognitiva dos idosos através do manuseamento dos dispositivos digitais. Consequentemente conseguimos promover a literacia digital nos idosos através do recurso a jogos contruídos por nós.

Como estes jogos foram concretizados de raiz, é natural que tenham sofrido ao longo do tempo alterações à medida que eram aplicados, pois conseguimos perceber que certas imagens e palavras não eram as mais adequadas. Assim, as atividades foram submetidas a um teste e, posteriormente, foram adaptadas aos nossos utentes tendo em mente a não

infantilização, a veracidade nas imagens que eram utilizadas e a linguagem escrita nos jogos. Estes jogos foram concebidos com o cuidado e pormenor que foram desde o tipo, o tamanho e a cor da letra que era utilizada para que os idosos pudessem visualizar no ecrã e o mesmo se sucedeu com as imagens. Os sons que foram utilizados nos jogos também foram cuidadosamente selecionados tendo em conta o volume e a regularidade.

Na tabela 3 apresentamos o cronograma global desde o primeiro mês, representando o início do estágio curricular, até ao último, revelando assim o seu término. Através da análise desta informação concluímos que tivemos um percurso ativo, diversificado e organizado, cumprindo de forma regular a execução das atividades propostas. Assim, nesta tabela podemos visualizar a regularidade da execução das atividades propostas no projeto de estágio, a realização de atividades complementares e a participação em reuniões no CPBESA.

Tabela 3 – Cronograma global das atividades

<b>Atividades</b>	<b>Set.</b>	<b>Out.</b>	<b>Nov.</b>	<b>Dez.</b>	<b>Jan.</b>	<b>Fev.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Abr.</b>	<b>Mai.</b>
Ambientação às pessoas idosas e à instituição	X	X	X						
Pesquisa bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X		
Levantamento de necessidades	X	X							
Observação participante	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Apresentação da proposta do projeto de estágio		X							
Implementação dos jogos grupais projetados		X	X	X	X	X	X	X	X
Teste das atividades no <i>Scratch</i>			X	X					
Implementação do projeto no <i>Scratch</i>					X	X	X	X	X
Realização de atividades complementares	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participação em reuniões		X	X		X	X	X		X
Cooperação nas rotinas da instituição	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Para além do projeto de estágio também efetuamos atividades que já faziam parte da rotina da instituição como a aula de ginástica, jogos de mesa, leitura de provérbios, entre outras. Como tal, apresentaremos no seguinte capítulo as atividades complementares ao nosso projeto de estágio, que também se encontram descritas no Diário de Bordo presente em anexo (Anexo IV).

## Capítulo IV – Atividades Complementares

Nesta secção pretendemos dar a conhecer os jogos e os eventos executados no âmbito do estágio curricular que não estavam previstos no projeto inicial, mas que faziam parte da rotina da intuição. Para além das atividades grupais projetadas e dos jogos realizados no *Scratch*, que integravam o nosso projeto de estágio, existiram também outras tarefas, em relação às quais tivemos a oportunidade de ser responsáveis pela sua concretização. Assim, todas estas atividades faziam parte das necessidades imediatas da instituição que nos acolheu e já eram efetuadas anteriormente à nossa intervenção, pois estas eram frequentemente realizadas no dia-a-dia dos seniores.

É importante enfatizar que todos os jogos e tarefas são adaptados consoante os indivíduos que neles participam e à época do ano em que nos encontrávamos. Todos estes momentos são considerados de extrema importância, pois apesar de se apresentarem como de carácter ocupacional para os idosos estes potenciam a interação social e a valorização da sabedoria popular. Por conseguinte, as atividades que serão descritas também tiveram uma função estimuladora dos participantes em diversas áreas.

Relativamente aos jogos, estes foram realizados tanto no CD como na ERPI e podem ser aplicados em grupo ou individualmente. De realização grupal destacamos a aula de ginástica, a leitura e o completar de provérbios, o jogo *Quem sabe, sabe!*, o loto dos animais, o jogo de formação de palavras, o jogo das *Palavras começadas por*, a leitura de histórias e de contos, o loto de números, o jogo *Quem sou eu?*, os lançamentos de bolas, entre outros (Figura 11).

No decurso destes momentos, os idosos conseguiram colocar em prática e estimular o seu vocabulário, a leitura, a motricidade fina, a atenção, a concentração, a memória, o raciocínio lógico, a compreensão verbal, a abstração lógica, a coordenação psicomotora e o reconhecimento visual das figuras.

Todavia, existem também jogos que podem ser efetuados de um modo individual como é o caso da pintura de desenhos, o jogo *Cubos Lógicos*, jogos de cores utilizando botões e bolas de lã, construção de puzzles, fichas com cálculos, o jogo de associação de imagens às palavras, entre outros (Figura 12). Estes jogos para além de estimularem as capacidades referidas anteriormente nos jogos grupais, exercitam também a rapidez psicomotora, a visualização espacial, o cálculo mental e a aprendizagem mediante tentativa e erro.

De modo complementar, existiram outras atividades realizadas no CD e na ERPI mais específicas de acordo com a época do ano em que nos situávamos. Para os utentes, estas atividades realizadas sazonalmente implicaram tarefas de pintura, recorte, picotagem e colagem de figuras.

Na altura do Outono construímos um espantalho reutilizando peças de roupas velhas, produzimos uma árvore em papel de cenário e utilizámos folhas verdadeiras, e criamos cestas com frutos da época (Figura 13). No Inverno realizámos painéis que serviram para enfeitar a instituição. Estes painéis consistiram na construção de uma janela em papel de cenário que apresentava uma paisagem chuvosa (Figura 14). Por fim, na Primavera o painel consistiu na construção e pintura em papel de cenário com os seguintes elementos: casa; árvore com flores; erva; andorinhas; ninho com pássaros; e sol (Figura 15).

Passando agora para a descrição das atividades realizadas no SAD, os jogos apresentavam apenas carácter individual e seleccionavam-se aqueles que era mais fáceis de transportar para a habitação dos utentes. Entre eles destacamos os jogos de cores utilizando botões, a pintura de desenhos, o jogo de associação de imagens às palavras e o jogo dos *Cubos Lógicos* (Figura 16).

A maioria destas atividades puderam ser registadas fotograficamente, de acordo com o respeito pela proteção de dados dos seniores e, como tal, apresentamos agora algumas destas imagens.



Figura 11 – Jogos Grupais



Figura 12 – Jogos Individuais



Figura 13 – Atividades do Outono



Figura 14 – Atividades do Inverno



Figura 15 – Atividades da Primavera



Figura 16 – Jogos no SAD

Para além destas atividades destacamos a importância em relembrar e celebrar os dias mundiais e internacionais em que se comemoravam algo específico, como foi o caso do Dia Mundial da Música (1 de outubro), Dia Mundial da Obesidade (11 de outubro), Dia Internacional do Obrigado (11 de janeiro), Dia Internacional do Riso (18 de janeiro), Dia Internacional da Mulher (8 de março), Dia Mundial da Água (22 de março), Dia Mundial do Livro (23 de abril), entre outros.

Apesar de todas as atividades que foram realizadas semanalmente, existiram também eventos no qual foi necessária a nossa intervenção, como a Festa do Dia Internacional do Idoso (1 de outubro), Festa do Magusto na ERPI (9 de novembro) e no CD (12 de novembro), Festa de Natal (21 de dezembro) e o desfile de Carnaval (1 de

março). Na festa comemorativa do Dia Internacional do Idoso todos os utentes puderam assistir a uma atuação do grupo musical *Sons de Bem-Canta* que tocaram e cantaram músicas tradicionais. Na festa do Magusto no Lar, os idosos representaram através de fantoches uma história e cantaram músicas no final da peça, terminando o dia com castanhas assadas. Por outro lado, no CD contámos com a representação dos idosos numa peça de teatro em colaboração com o Teatrão<sup>5</sup>. Em seguida foram cantadas músicas antigas e comeram-se castanhas que haviam sido assadas numa fogueira no exterior da instituição. O Natal foi celebrado através de uma missa na parte da manhã na ERPI. De tarde os utentes do lar apresentaram o programa de natal que consistiu num jogo entre todos os idosos. Posteriormente, os seniores assistiram a uma atuação musical de cavaquinhos, tiveram um lanche partilhado e receberam as suas prendas de Natal. No desfile de Carnaval os utentes reproduziram os seus próprios fatos, reuniram-se e desfilaram vestidos de primavera pelas ruas de Almalaguês. Alguns seniores iam a andar pelo seu próprio pé, enquanto que outros foram levados em cadeiras de rodas.

Para além de todas estas atividades, tarefas, jogos e eventos, também pudemos estar presente e participar ativamente em 13 reuniões de avaliação de qualidade dos serviços da instituição, de equipa técnica e da coordenação do Lar. As reuniões sucediam-se periodicamente e nelas estavam presentes diversos membros da instituição que nos acolheu como era o caso da Diretora Técnica, da Psicóloga, da Animadora Socioeducativa e da Secretária. Nestes momentos eram analisados e discutidos temas atuais do CPBESA, planificavam-se os acontecimentos para os meses seguintes e realizava-se a distribuição de tarefas entre todos os colaboradores.

Terminando esta secção, consideramos fundamental referir que em complemento ao nosso estágio curricular realizámos uma formação para a Alfabetização de Pessoas Adultas, com uma duração de 25 horas. Esta formação permitiu-nos integrar uma equipa de trabalho no projeto *Letras Prá Vida*, mais propriamente na área das TIC. O *Letras Prá Vida* surgiu em 2015 com uma parceria entre a ESEC e o Município de Condeixa, e é um projeto de intervenção comunitária que promove a literacia, o empoderamento e a inclusão social através da dinamização de oficinas de alfabetização com pessoas adultas. O projeto dinamiza atividades de promoção da leitura e da escrita, de utilização do computador, telemóvel, Internet e redes sociais, baseadas nas necessidades quotidianas

---

<sup>5</sup> O Teatrão é uma companhia profissional de teatro fundada em 1994, e que desde 2010 apresenta o estatuto de instituição de utilidade pública em Coimbra. Para mais informações consultar o site: <https://oteatrao.com>

das pessoas através de uma metodologia participativa, ativa e personalizada, de acordo com as necessidades dos participantes e baseada no método de Paulo Freire, nos modelos técnicos de Pedagogia da Autonomia, da Andragogia e da Aprendizagem Autodirigida.

No dia 19 de março de 2019 demos início a sessões deste novo projeto nas instalações do CPBESA. Com um grupo de 13 utentes (7 idosos do CD e 6 da ERPI), tivemos a oportunidade de implementar, num período de três meses, o programa *Teclas Prá Vida*, que decorreu uma vez por semana com sessões de duas horas. Este programa decorreu às terças-feiras, com início às 14h e termino às 16h e teve como espaço uma sala do piso 0 da Residência Sénior.

O objetivo principal foi a criação de uma oficina de alfabetização digital em que os utentes pudessem conhecer e familiarizar-se com as funções do computador, mas sempre promovendo a literacia digital, a inclusão social, o desenvolvimento de competências no âmbito das tecnologias e o reforço da ligação social e familiar através da utilização da internet.

Contámos com uma equipa multidisciplinar para desenvolver um trabalho personalizado, respeitando sempre o ritmo de cada um e indo ao encontro dos seus objetivos. Nestes momentos promoveram-se essencialmente a literacia, a autoestima, a participação social, a autoeficácia, a inclusão e a entreaajuda, apelando sempre aos interesses dos participantes, aos seus sentimentos e às suas memórias de infância. Assim, este projeto foi uma mais-valia para os participantes, pois permitiu-lhes que adquirissem novos conhecimentos de uma forma inovadora e divertida, e também, reverem informações, imagens e músicas dos tempos passados (Figura 17).



Figura 17 – Teclas Prá Vida

A concretização deste projeto apenas foi possível com a colaboração da FPCEUC que nos disponibilizou material informático para utilizarmos nas sessões de alfabetização digital com os utentes do CPBESA. No último capítulo passamos para a avaliação, encontrando-se subdivida em autoavaliação e heteroavaliação, sendo que esta última tem em si pareceres que suportam o nosso trabalho desenvolvido ao longo dos nove meses de estágio curricular na instituição.

## **Capítulo V – Avaliação**

A avaliação é um momento de reflexão do trabalho desenvolvido ao longo de um determinado período de tempo. Neste momento em que realizamos uma avaliação não formal é necessário fazer um balanço tendo em conta os aspetos positivos e as dificuldades que foram surgindo durante o estágio curricular. Para uma avaliação ser o mais completa possível é indispensável fazer-se uma autorreflexão sobre o trabalho desenvolvido e também pedir às pessoas que nos acompanharam o seu parecer.

O presente capítulo encontra-se dividido em duas partes: Autoavaliação; Heteroavaliação. Na primeira secção será realizada uma análise SWOT do trabalho desenvolvido pela estagiária ao longo dos nove meses de estágio curricular. Assim, iniciamos com os pontos fortes, seguidos pelos pontos fracos, as oportunidades e, por fim, os desafios. Na segunda parte estarão dispostos comentários e relatos elaborados pela Diretora Técnica do CPBESA, Psicóloga e orientadora local, a Animadora Socioeducativa e os idosos do CD e da ERPI, que deram o seu parecer relativo à prestação da estagiária.

### **5.1 – Autoavaliação**

De modo a realizar-se uma autoavaliação completa optámos por identificar os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades e os desafios do nosso trabalho desenvolvido no âmbito do estágio curricular, e do nosso papel enquanto futura Mestre em Ciências da Educação.

Iniciando pelos pontos fortes, identificamos a boa capacidade de planificar materiais pedagógicos e de atuar eticamente em todas as atividades, mantendo-nos sempre

consciente de possível influência negativa dos mitos e estereótipos relacionados com a velhice, que podem levar-nos a atuar inconscientemente com as pessoas idosas. Também comparecemos assiduamente ao serviço, fomos pontuais e revelámos ser responsáveis quanto às funções que devíamos desempenhar.

Quanto à nossa postura na instituição mostrámos ter uma boa capacidade para trabalhar em equipa e disponibilizamo-nos para auxiliar nas atividades, desenvolvendo-as e participando, tendo em conta os diferentes ritmos de aprendizagem dos seniores. Procurámos trabalhar com a pessoa idosa e não fazer por ela, envolvendo-a ativamente, e sendo paciente para que os participantes realizassem as atividades por si mesmos. De um modo geral fomos dinâmicos, mas acima de tudo fomos profissionais pensando primeiramente na pessoa idosa.

Relativamente às competências interpessoais destacamos a forma assertiva e empática como comunicámos com as pessoas idosas, o interesse demonstrado através da escuta ativa e a valorização das experiências e histórias de vida dos idosos, que nos possibilitou diversas trocas de conhecimentos. Sendo Almalaguês uma terra cheia de tradições relacionadas com a tecelagem e a agricultura manteve até aos dias de hoje um património cultural muito rico ligado aos ranchos folclóricos existentes na freguesia. Indo ao encontro dessas vivências, conhecimentos e apetências dos idosos com quem trabalhámos, explorámos com eles canções, ditos populares e até mesmo rezas. Verificámos que a escolha destes temas foi a mais adequada para o público-alvo pois obtivemos um retorno de grande motivação e participação nas atividades. Salientamos ainda a forma como orientámos diariamente os utentes para a realidade e o cuidado para nunca os infantilizar.

Como ponto fraco apenas podemos apontar a timidez e a pouca “à vontade” inicial para interagirmos com os idosos e os funcionários do CPBESA, quando ainda não os conhecíamos, contudo, esta fraqueza foi ultrapassada rapidamente devido à nossa atitude de abertura, capacidade de adaptação e disponibilidade para a mudança. A resposta acolhedora dos membros e utentes de toda a instituição, favorecendo a nossa integração enquanto membro participativo da equipa, foi também um fator facilitador.

A maior oportunidade que nos foi dada durante o estágio curricular foi a possibilidade de observar e intervir nas três valências criadas para as pessoas idosas: CD, SAD e ERPI. Esta oportunidade foi muito importante para nós pois permitiu-nos que conhecêssemos diferentes realidades, o que é fundamental para sabermos como atuar e comunicar em futuras responsabilidades na vida profissional.

Os desafios que tivemos que superar prenderam-se com a resistência inicial dos utentes em participar nas atividades e com a inexistência de material tecnológico disponível na instituição que pudéssemos levar para o SAD, como um computador portátil ou um *tablet*. Relativamente ao primeiro desafio os idosos do CD e da ERPI inicialmente ficavam reticentes em participar nas atividades, pois era uma novidade para eles e iriam contactar com o desconhecido. Apesar disto, com o passar do tempo e com uma maior aproximação e conhecimento entre os utentes e a estagiária, esta dificuldade foi ultrapassada com sucesso. A segunda limitação também foi contornada através da utilização dos dispositivos pessoais no SAD. Relativamente ao nosso trabalho efetuado no SAD e como meio de sustentar a nossa autoavaliação, é importante fazer menção a uma notícia que foi publicada no jornal *As beiras*, no dia 3 de abril, que retratou o trabalho da estagiária relativo às tecnologias digitais (Anexo III).

Sáímos da instituição com um sentimento de realização pessoal devido à concretização do objetivo proposto inicialmente, contudo este foi também um momento de grande comoção e choro, sentimento partilhado com as pessoas que nos acompanharam ao longo deste percurso. No último dia no CD fomos surpreendidos com uma festa de despedida, onde realçamos uma música elaborada especialmente para este momento e cantada pelos utentes e equipa técnica que muito nos emocionou. A letra desta música é um elemento de avaliação presente secção da heteroavaliação. Nas visitas que temos realizado após este dia somos sempre recebidos de “braços abertos” e com diversas demonstrações de afeto.

Este percurso teve um grande impacto no crescimento profissional, pois conseguimos ir mais além do que nos foi proposto realizar inicialmente, contribuindo para que os utentes saíssem da sua rotina, recorrendo à estimulação cognitiva e motricional. Em paralelo, a criação de instrumentos próprios de trabalho também nos fez adquirir competências enquanto Técnica Superior de Ciências da Educação. Finalmente, e não menos importante, contribuiu para um crescimento a nível pessoal.

Terminando esta autoavaliação concluímos que neste percurso assumimos um papel de agente ativo da mudança, onde tivemos sempre uma intencionalidade educativa quando desenvolvemos os jogos e as atividades, não apenas com fins de entretenimento, o que pode ser confirmado através do Diário de Bordo disposto em anexo (Anexo IV), no qual relatamos as rotinas, as atividades, os eventos e as vivências. Neste diário de bordo encontramos uma escrita principalmente descritiva dos jogos, das interações entre os participantes, dos locais e dos conhecimentos que foram transmitidos e adquiridos.

Concordando com Silva & Araújo (2017) “A escrita constituiu-se num tempo para dialogar connosco. A própria maneira de descrevermos e escrevermos os momentos é elucidativa” (p. 93). Assim, considerámos fundamental redigir no diário de bordo, pois futuramente este foi-nos útil para refletir, em determinados momentos, sobre todas as atividades e tarefas executadas durante os nove meses, e também para comprovar o nosso valor neste estágio curricular.

## 5.2 – Heteroavaliação

Como requisito obrigatório para a elaboração deste relatório de estágio dedicamos agora esta secção à heteroavaliação, em que tivemos a satisfação de receber comentários bastante positivos e enriquecedores sobre o trabalho que desenvolvemos. A Dr.<sup>a</sup> Elza Carvalho – Diretora Técnica do CPBESA – relatou:

“O CPBESA teve o prazer de contar com a colaboração da Ana Sofia Lourenço, enquanto estagiária do 2º ano de Mestrado de Ciências da Educação, durante alguns meses do ano letivo 2018/19. Foi com muito prazer que a recebemos e que a integramos na nossa Equipa. No início do seu estágio lançámos-lhe o desafio de ir mais além e desafiar os idosos, os utentes de Centro de Dia, SAD e Lar, a outras atividades no âmbito do desenvolvimento cognitivo e ocupação dos seus tempos livres que saíssem um pouco da sua rotina e do seu dia-a-dia. A Ana não só aceitou o desafio como criou alguns dos seus próprios instrumentos de trabalho para essas atividades. Foi um elemento participativo e colaborante com a toda a equipa técnica e com a própria Instituição, nas suas atividades e projetos, aderindo sempre às propostas e desafios lançados. Estamos muito satisfeitos com o seu desempenho e por termos tido a oportunidade de acolher o seu estágio.

O CPBESA deseja-lhe os maiores sucessos e as maiores felicidades.”

Elza Carvalho, Diretora Técnica do CPBESA

De forma a avaliar as competências demonstradas pela estagiária a doutora Mónica Catarino – Psicóloga da instituição e Orientadora Local – comentou:

“Querida Ana Sofia,

Foi com muita alegria que partilhei contigo 9 divertidos meses de trabalho. Sim, divertidos! Porque quando fazemos o que gostamos, ainda mais quando é partilhado, é mais saboroso. Ao longo do teu estágio aprendeste tantas coisas que só tu poderás descrever com precisão. Eu enquanto orientadora, fui apenas um amparo do caminho que já tinhas traçado para ti. Foi com grande inteligência que ambas delineamos um futuro na área das tecnologias para a estimulação cognitiva. Concretizaste ideias e deixaste marca... É tão importante como saber fazer é saber ser. Felizmente a tua personalidade congrega características muito positivas que te permitiram uma boa integração na Instituição e foram um excelente facilitador nas relações profissionais, tanto com colaboradores como com clientes. E como tantas vezes debatemos, um profissional só atinge a excelência quando apresenta conhecimento e competência no desempenho das suas funções. Ana Sofia, espero por notícias positivas! Porque sei que o teu futuro só pode ser brilhante. Irás acumular sucessos que serão com certeza partilhados com as pessoas mais significativas da tua vida. E se por acaso, inicialmente o teu percurso parecer mais difícil do que tu achas que consegues suportar, persiste! A resiliência é uma boa aliada em todos os momentos.

Um grande beijinho, com votos de sucesso profissional e pessoal.”

Mónica Catarino, Psicóloga do CPBESA e Orientadora Local

Para além deste comentário, a doutora Mónica Catarino, também preencheu o questionário de avaliação do desempenho da estagiária e a grelha de avaliação de competências transversais dos estagiários da FPCEUC que estarão presente em anexo (Anexo V e Anexo VI respetivamente).

A Animadora Socioeducativa do CD descreveu o nosso estágio curricular através da seguinte observação:

“Menina Ana. Desculpe desde já o modo de tratamento, mas considerando que já foi uma das jovens da nossa instituição foi com muito gosto, que lhe abri as portas da nossa casa novamente. Desta vez e mais concretamente da sala de Centro de Dia. A menina foi sem dúvida um contributo muito positivo quer pela alegria e energia positiva que transparecia diariamente quer pelas intervenções e atividades que ...

... dinamizou sempre muito adaptadas à nossa realidade. Foi um gosto tê-la connosco durante estes meses. Creio que tem muito boas características para que o futuro lhe sorria. Para sempre terá um lugar no nosso coração.

Obrigada por tudo. Felicidades!”

Carla Anastácio, Animadora Socioeducativa do CD

Por fim, os utentes do CPBESA também puderam dar o seu parecer relativo à prestação da estagiária ao longo do estágio curricular. Primeiramente, apresentamos uma quadra redigida por uma idosa pertencente à Residência Sénior, que será anexada (Anexo VII) e que passamos agora a transcrever:

“Ana Sofia vai-se embora

Deixa muitas saudades

Daquele lindo sorriso

E daquelas atividades.

Trabalho e tradições

Jogos e desenhos para fazer

Quando está junto de nós

O tempo passa a correr.

Saúde e felicidade

É tudo o que ela merece

Que não se esqueça de nós

Da Ana ninguém se esquece.”

Residência Sénior (maio de 2019)

Os utentes do CD também deram o seu parecer através de breves comentários que foram digitalizados e dispostos em anexo (Anexo VIII). Duas idosas escreveram num papel as seguintes frases:

“A Ana Sofia é muito simpática e amiga dos nossos idosos. Tenho muita pena de ela ir embora, mas faz parte da sua vida. Nosso Senhor lhe dê boa sorte”.

“Ana Sofia gostei muito da tua presença no nosso Centro de Dia e dos jogos que fazias connosco. Muito obrigada. Adeus, até à próxima, tudo de bom. Beijos e abraços.”

Para além destes relatos, consideramos pertinente colocar a música de despedida que foi elaborada e cantada para a estagiária no seu último dia de estágio no CD:

“Bom dia Menina Ana  
Escute bem com atenção  
O nosso Centro de Dia  
Agradece-lhe do coração.  
  
Agradece-lhe do coração  
Por todo o seu carinho  
Que seja muito feliz  
Tenha muito juizinho  
  
Tenha muito juizinho  
E não se esqueça da gente  
Venha-nos cá visitar  
O povo fica contente  
  
O povo fica contente  
Que o futuro lhe sorria  
Vai sempre deixar saudades  
No nosso Centro de Dia.”

(Centro de Dia, maio de 2019)

## Conclusões Gerais

Encerrando o presente relatório consideramos pertinente retomar os objetivos de estágio, que nos propusemos inicialmente concretizar com o desenvolvimento do nosso projeto. É possível constatar que estes foram alcançados com sucesso, apesar dos desafios que foram surgindo ao longo do tempo. A aplicação dos princípios da gerontologia educativa no trabalho com as pessoas idosas foi o principal objetivo que nos possibilitou desenvolver competências de trabalho com a população idosa e promover literacia digital através do recurso a jogos.

Inicialmente, os sentimentos que vivenciámos quando retornámos à instituição que nos acolheu quando éramos crianças foi de orgulho e gratidão, pois tínhamos agora a possibilidade de retribuir tudo aquilo que nos foi proporcionado na infância. Devido à relação já existente com a terra, a realização do estágio na nossa antiga “casa” foi ainda mais encorajador e estimulante. À medida que o tempo ia passando e que nos íamos relacionando com os utentes, começámos a sentir comprometimento e dever para com aquelas pessoas, pois estas já nos conheciam e esperavam algo da nossa parte. Apesar dos imprevistos que surgiram, em termos da carência de material tecnológico e da falta de adesão inicial da parte dos idosos às atividades, estas dificuldades foram contornadas através da nossa abertura e as evoluções foram bastante positivas.

A vantagem mais enriquecedora do estágio curricular, tanto a nível profissional como pessoal, foi a possibilidade que o Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almalaguês (CPBESA) nos deu de intervir nas diferentes valências associadas à população sénior: Centro de Dia (CD); Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI). Este foi um aspeto fundamental e muito positivo, pois tivemos a oportunidade de conhecer realidades distintas, diversas situações habitacionais e diferentes formas de atuar e de interagir. As necessidades físicas e de interação social das pessoas que estão inseridas num CD ou num lar de idosos não são as mesmas dos seniores que visitámos no SAD. Existem dias em que o momento das nossas visitas à habitação do idoso é o único tempo que ele mantém contacto com outra pessoa, comunica abertamente e realiza jogos e atividades estimulantes. Os idosos institucionalizados têm maiores oportunidades de ocupação dos tempos livres devido à existência de uma animadora socioeducativa que promove atividades de entretenimento e de estimulação diária. Os utentes do CD e da ERPI têm a possibilidade de interagir mais

e, conseqüentemente, de se estimularem entre si cognitivamente, o que não acontece com os indivíduos que permanecem isolados na sua habitação durante a maior parte do dia. Além disso, os primeiros estão mais protegidos do que os segundos, em termos de supervisão e de satisfação das necessidades básicas.

O projeto das *Teclas Prá Vida* foi também uma grande vantagem, tanto a nível profissional como pessoal, pois cada utente possuía um trabalho individualizado e distinto dos outros participantes. Nestas sessões de alfabetização digital de adultos tentámos sempre relacionar algo pessoal e próprio de cada participante, tendo o cuidado de valorizar as culturas, as tradições, os saberes, os interesses e as histórias de vida de cada um dos participantes. O contacto inicial com as ferramentas tecnológicas foi o primeiro passo nas oficinas de alfabetização digital de adultos e à medida que as sessões foram decorrendo passamos a trabalhar essencialmente com o motor de busca da Internet, com o Word, o PowerPoint e o Youtube. Ao encerrar mais uma edição das *Teclas Prá Vida* concluímos que esta experiência tanto é enriquecedora para os participantes como para nós voluntários, pois existiu sempre uma aprendizagem mútua. Todas as pessoas envolvidas neste projeto aprenderam e tiraram algo de positivo e útil no contacto com estas pessoas que carregam uma bagagem cheia de experiências e os momentos vividos em comum foram únicos.

Durante o percurso de estágio tivemos permanentemente presente o conceito de envelhecimento ativo na sua globalidade, tendo em conta as questões relacionadas com a saúde, a segurança, a capacidade de tomada de decisão e, para nós a área mais importante, a participação social. A participação dos utentes nas atividades deve ser decidida pelos próprios e, como forma motivacional, os jogos devem ir ao encontro dos seus interesses e expectativas para que as pessoas idosas estabeleçam contactos pessoais de livre vontade e trabalhem as competências e saberes que vão sendo esquecidas ao longo da vida.

Todavia, o título do nosso relatório de estágio “Estim(ul)ação das pessoas idosas” remete-nos para o facto dos jogos e das atividades não serem suficientes para que este público se sinta feliz e realizado. Com isto afirmamos que para os seniores também é importante intervir adequadamente, cumprimentá-los com respeito, guardar algum tempo do dia para uma conversa, escutá-los ativamente ou até mesmo sorrir-lhes. Todas estas demonstrações de afeto tornam melhor o dia da pessoa idosa e fazem com que se sinta bem com ela própria, e parte fundamental dos contextos em que está inserida.

Enquanto estagiária podemos agora no final do estágio curricular fazer algumas recomendações ao CPBESA que consideramos importantes. Primeiramente, o

investimento em materiais tecnológicos, como computadores portáteis e *tablets* é fulcral para que os idosos possam familiarizar-se com as novas tecnologias, conheçam novas formas de comunicação e expandam os seus horizontes. Os benefícios das TIC na vida das pessoas idosas são inúmeros, pois através da aproximação à realidade que se vive nos dias de hoje e promovendo a aquisição de competências digitais através de momento intencionais de aprendizagem, as TIC podem contribuir para o aumento da sua qualidade de vida. Por fim, recomendamos também que não deixem de fazer as visitas de SAD direcionadas para a estimulação cognitiva e motricional dos utentes, pois esse é um momento de grande satisfação e enriquecedor para esses idosos.

Apesar de tudo, no final destes nove meses concluímos que todos os acontecimentos se sucederam por algum motivo e que nada neste deste percurso de estágio deveria ser alterado ou eliminado, pois foi devido à dinâmica da equipa de funcionários e da própria instituição que o nosso desempenho foi favorecido e que conseguimos alcançar um novo patamar, tanto a nível pessoal como profissional.

Resta-nos expor que acreditamos verdadeiramente que o futuro pertence às pessoas idosas e que estas devem dispor de todos os meios possíveis ao seu alcance para que o envelhecimento se torne cada vez mais ativo e saudável, evitando situações de isolamento social. O índice de envelhecimento tem tendência a aumentar e existe uma carência de respostas por parte da sociedade para com esta população. A existência de oportunidades de acesso e, conseqüentemente, de sucesso, são essenciais para que os seniores sejam mais autónomos, capazes de solucionar os problemas e de tomar decisões fundamentadas. Para tal, estes devem dispor de ferramentas que lhes permitam atualizar e acompanhar a evolução constante da sociedade, sempre de acordo com os seus interesses e necessidades.

Finalizando, entendemos que esta experiência foi muito gratificante, em termos de consolidação dos nossos conhecimentos e competências adquiridas durante a formação académica em Ciências da Educação, e que só podemos reforçar o agradecimento àqueles que tornaram possível o enriquecimento da mesma, pois já dizia Paulo Freire (1997) “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender” (s/p).

## Referências bibliográficas

- Almeida, T. & Lourenço, M. L. (2009). Reflexões: conceitos, estereótipos e mitos acerca da velhice. *Rev. Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 6, 2, 233-244. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/171/793>. Acedido a 14 de janeiro de 2019.
- Alves, R., Pereira, J., Radin, M. & Sperotto, R. (2012). O uso das tecnologias de informação e comunicação pela terceira idade. In *II Congresso Internacional TIC e Educação*. Pelotas, 1752–1764. Disponível em: <http://ticeduca.ie.ul.pt/atas/pdf/250.pdf>. Acedido a 14 de janeiro de 2019.
- Caffarella, R. S. (1994). *Planning programs for adult learners*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Camargo, I. R. & Fortunato, I. (2018). Scratch como auxiliar no processo de ensino-aprendizagem de linguagem de programação: um balanço da pós-graduação nacional entre 2010 e 2016. *Revista de Política e Gestão Educacional*, 22 (2), 608-626.
- Carvalho, M. (2017). Importância das novas tecnologias nos idosos. *Vida Ativa*. Disponível em: <https://www.vidaativa.pt/a/importancia-das-novas-tecnologias-nos-idosos/>. Acedido em 16 fevereiro de 2019.
- Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável (ENEAS) 2017-2025. Despacho n.º12427/2016 – SNS serviço nacional de saúde. 10 de julho de 2017.
- Floriano L. A., Azevedo, R. C. S., Reiners, A. A. O. & Sudré, M. R. S. (2011). Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de saúde da família. Artigo extraído da dissertação - *Cuidador informal de idoso: estratégias de enfrentamento do estresse*, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).
- Madeira, R. M. (2012). Gerontologia Educativa. *Práticas de Animação*, 6 (5). Disponível em: <https://docs.google.com/file/d/0BwkMI7wWB451RXdzTURaTGNwdlk/edit?pre f=2&pli=1>. Acedido em 16 fevereiro de 2019.

- Oliveira, A. L. (2005). *Aprendizagem autodirigida: Um contributo para a qualidade do ensino superior*. (Dissertação de doutoramento não publicada). Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Oliveira, E., Fonseca, A. P. G., Fagundes, A. P. G., Guimarães, P. D. F., Nobre, M. C. O. & Bonfim, M. L. C. (2016). Mitos e verdades sobre o envelhecimento: Percepção dos idosos. *Revista Intercâmbio*, 7, 68-89.
- Organização das Nações Unidas (ONU) (1991). *Princípios das Nações Unidas Para o Idoso*. Resolução 46/91. Disponível em: [http://www.fbb.pt/sos/wp-content/uploads/sites/10/2014/05/principios\\_das\\_nacoes\\_unidas\\_para\\_o\\_idoso.pdf](http://www.fbb.pt/sos/wp-content/uploads/sites/10/2014/05/principios_das_nacoes_unidas_para_o_idoso.pdf). Acedido em 24 fevereiro de 2019.
- Organização das Nações Unidas (ONU) (2002). *Plano de ação internacional contra o envelhecimento*. Ministério da Justiça. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos.
- Organização Mundial da Saúde (OMS) (2007). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Envelhecimento e ciclo de vida, saúde na família e na comunidade. Disponível em: <http://riolis.ipleiria.pt/files/2011/03/Guia-Global-das-Cidades-Amigas-das-Pessoas-Idosas.pdf>. Acedido em 23 fevereiro de 2019.
- Patrício, M. R. & Osório, A. (2012). Aproximar Gerações através das TIC. In *II Conferência Ibérica em Inovação na Educação com TIC*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Pereira, F. (2012). A ideia de vida ativa. In Pereira, F. (Org.), *Teoria e Prática da Gerontologia: Um guia para cuidadores de idosos* (pp. 207–213). Viseu: PsicoSoma.
- Pereira, F., Gomes, M. J. & Galvão, A. (2012). Ética e humanidade no cuidado do idoso. In Pereira, F. (Org.), *Teoria e Prática da Gerontologia: Um guia para cuidadores de idosos* (pp. 81–92). Viseu: PsicoSoma.
- Pimentel, H. & Silva, M. (2012). Inclusão social dos idosos. In Pereira, F. (Org.), *Teoria e Prática da Gerontologia: Um guia para cuidadores de idosos* (pp. 215–226). Viseu: PsicoSoma.
- PORDATA (2018). Disponível em: <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>. Acedido em 2 de março de 2019.

- Sá, M., & Almeida, V. (2012). A Inclusão dos Idosos no Mundo Digital através das Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (NTICs). *Conexões Ciência e Tecnologia*, 6 (1), 1–14.
- Simões, A. (1990). Alguns mitos respeitantes ao idoso. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, VII, 109-121.
- Silva, S. & Araújo, H. (2007). Interrogando masculinidades em contexto escolar: mudança anunciada?. In *ex aequo*. 15, 89-117. Disponível em: <https://exaequo.apem-estudos.org/artigo/interrogando-masculinidades-em-contexto-escolar>. Acedido a 20 de junho de 2019.
- Silva, H. S., Lima, A. M., & Galhardoni, R. (2010). Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: aproximações e perspectivas. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 14 (35), 867-877. Disponível em: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=180115837006>. Acedido em 23 de fevereiro de 2019.
- UNRIC (2015). *O Centro Regional de Informação das Nações Unidas*. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <https://www.unric.org/pt/17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel>. Acedido em 23 fevereiro de 2019.
- Viegas, S. M. & Gomes, C. A. (2007). *A identidade na velhice*. Porto: AMBAR.
- Villas-Boas, S. (2015). *A sociedade do conhecimento e a Educação e Formação de Adultos*. A Importância da educação Intergeracional. Documento de apoio cedido pela docente da unidade curricular Educação e Formação de Adultos (não publicado).
- Villas-Boas, S., Oliveira, A. L., Ramos, N. & Montero, I. (2017). Educação Intergeracional como promotora do envelhecimento ativo: Estudo de uma comunidade local. *ReiDoCrea*, 6, 105-119. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10481/45113>
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active Ageing A Policy Framework*. Geneve: WHO.
- World Health Organization (WHO) (2005) *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

# **Anexos**

## Anexo I – Grelha de avaliação dos jogos do *Scratch*

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Sexo: \_\_\_

Jogo: \_\_\_\_\_

<b>Itens</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Não aplicável</b>
Compreendeu as instruções			
Identificou as figuras apresentadas			
Colocou dúvidas			
Teve dificuldades na realização do jogo			
Demonstrou interesse e empenho			
Realizou o jogo até ao fim			

Apreciação Global:



**Não mostrou  
dificuldades**



**Demonstrou algumas  
dificuldades**



**Apresentou muitas  
dificuldades**

## Anexo II – Utilização dos jogos do Scratch

Nome do Jogo	Sexo	Valência	Data	Observações
União de iguais	F	SAD	23/10/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	23/10/2018	Não identificou algumas imagens. Teve algumas dificuldades na realização do jogo.
Qual é que não pertence	F	SAD	23/10/2018	Não identificou algumas imagens, contudo, realizou o jogo corretamente.
União de iguais	F	SAD	06/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	06/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Labirintos	F	SAD	07/11/2018	Compreendeu as instruções e completou corretamente os 3 níveis do labirinto.
União de iguais	F	SAD	07/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	07/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Qual é que não pertence	M	SAD	19/11/2018	Identificou as imagens. Teve algumas dificuldades na realização do jogo.
Qual é que não pertence	F	SAD	19/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	M	SAD	19/11/2018	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	SAD	19/11/2018	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
União de Iguais	F	SAD	20/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	SAD	20/11/2018	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	20/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
União de Iguais	F	SAD	20/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Labirintos	F	SAD	20/11/2018	Compreendeu as instruções e completou corretamente os 3 níveis do labirinto.
Qual é que não pertence	F	SAD	20/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Palavras correspondentes	F	Lar	30/11/2018	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Labirintos	F	Lar	30/11/2018	Compreendeu as instruções e completou corretamente os 3 níveis do labirinto.
Contas: somas e subtrações	F	Lar	30/11/2018	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Qual é que não pertence	F	Lar	30/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.

União de Iguais	F	Lar	30/11/2018	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Palavras correspondentes	F	Lar	30/11/2018	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Palavras correspondentes	M	SAD	07/01/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Qual é que não pertence	M	SAD	07/01/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
União de Iguais	F	SAD	07/01/2019	Teve alguma dificuldade em associar as imagens iguais.
Labirinto	F	SAD	07/01/2019	Compreendeu as instruções e completou corretamente os 3 níveis do labirinto.
Qual é que não pertence	F	SAD	07/01/2019	Identificou grande parte das imagens, mas teve algumas dificuldades. Realizou o jogo corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	07/01/2019	Identificou grande parte das imagens, mas teve algumas dificuldades. Realizou o jogo corretamente.
União de Iguais	F	SAD	07/01/2019	Teve dificuldade em associar as imagens iguais e em manusear o <i>tablet</i> .
Palavras correspondentes	F	SAD	14/01/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	SAD	15/01/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
União de iguais	F	SAD	15/01/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Palavras correspondentes	M	SAD	16/01/2019	Teve algumas dificuldades na leitura das palavras, contudo associou-as às imagens corretamente.
Palavras correspondentes	F	SAD	16/01/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	Lar	18/01/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
União de iguais	F	Lar	18/01/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo até ao fim, mas com algumas dificuldades.
Palavras correspondentes	F	Lar	18/01/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
União de Iguais	F	SAD	21/01/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Palavras correspondentes	F	SAD	22/01/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Palavras Incompletas	F	CD	28/01/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras corretamente. Ligeira confusão do G com o J.
Contas: somas e subtrações	F	CD	28/01/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente. Ligeira confusão do G com o J e do O com o U.
Palavras Incompletas	F	CD	28/01/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras com algumas dificuldades.

Contas: somas e subtrações	F	CD	28/01/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
União de Iguais	F	Lar	06/02/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	Lar	06/02/2019	Teve algumas dificuldades em reconhecer as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	18/02/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	SAD	18/02/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	18/02/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	19/03/2019	Reconhecei e identifiquei as imagens, contudo não compreendi em que é que consistia o jogo e, como tal, não o concluí.
Palavras Incompletas	M	SAD	25/03/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras corretamente.
Qual é que não pertence	M	SAD	25/03/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente com alguma dificuldade.
Palavras Incompletas	F	SAD	25/03/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras corretamente.
União de Iguais	F	SAD	02/04/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Palavras Incompletas	F	SAD	02/04/2019	Reconheceu as letras, contudo não soube formar as palavras e não terminou o jogo.
Qual é que não pertence	F	SAD	03/04/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Labirintos	F	SAD	03/04/2019	Compreendeu as instruções e completou corretamente os 3 níveis do labirinto.
União de Iguais	F	SAD	03/04/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Palavras correspondentes	F	Lar	12/04/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	Lar	12/04/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Palavras Incompletas	F	Lar	12/04/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras corretamente.
União de Iguais	F	CD	17/04/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	F	CD	17/04/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Palavras Incompletas	F	CD	17/04/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras corretamente.
Qual é que não pertence	M	SAD	08/05/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	M	SAD	08/05/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
União de Iguais	F	SAD	08/05/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.

Palavras Incompletas	M	SAD	13/05/2019	Reconheceu as letras e soube formar as palavras corretamente.
Contas: somas e subtrações	M	SAD	13/05/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos corretamente.
Qual é que não pertence	F	SAD	16/05/2019	Não completou a atividade. Teve muitas dificuldades.
Palavras correspondentes	M	SAD	22/05/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.
União de Iguais	M	SAD	22/05/2019	Identificou as imagens. Realizou o jogo corretamente.
Contas: somas e subtrações	M	SAD	22/05/2019	Reconheceu as moedas e as notas. Efetuou os cálculos com algumas dificuldades.
Qual é que não pertence	F	SAD	28/05/2019	Não completou a atividade. Teve muitas dificuldades.
Palavras correspondentes	F	SAD	28/05/2019	Leu as palavras acertadamente e soube associar às imagens corretamente.

## Centro de Almalaguês lança novas tecnologias no apoio domiciliário



Alguns dos jogos desenvolvidos com os utentes em apoio domiciliário

●●● Muito se tem falado sobre a importância de estimular cognitivamente pessoas idosas. A prática comprova a teoria e os ganhos são evidentes numa população cada vez mais envelhecida e com défices cognitivos associados. Ciente dessa realidade, no Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês (CPBESA), a estimulação cognitiva é também realizada no domicílio dos utentes por uma equipa multidisciplinar.

Com mais de 45 anos de existência, esta instituição particular de solidariedade social, sediada na freguesia de Almalaguês, concelho de Coimbra, congrega várias respostas sociais – creche,

pré-escolar, ATL, centro de dia, serviço de apoio domiciliário e estrutura residencial para pessoas idosas – tem como principal preocupação o bem-estar dos seus utentes.

### Jogos e tecnologias no apoio domiciliário

Os técnicos do Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês deslocam-se ao domicílio dos utentes que usufruem do Serviço de Apoio Domiciliário para promover a partilha de uma história, de uma preocupação, de um afeto ou de um sorriso... Dentro deste espaço realizam-se também jogos adaptados às capacidades literárias de cada idoso.

No âmbito de um estágio curricular de Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, a decorrer no Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês, introduziu-se também, nestas visitas, o contato com as novas tecnologias. Com o auxílio do Scratch, um programa baseado numa linguagem de programação que se encontra on-line, foram desenvolvidos jogos específicos para esta população. Apesar da resistência inicial dos clientes para lidar com o tablet ou com o computador, no fim, a satisfação é geral e contagiante, garantem os responsáveis pelo Serviço de Apoio Domiciliário.

## Anexo IV – Diário de Bordo

- setembro

Data e Duração	Local	Atividades desenvolvidas
<p align="center"><b>17 de setembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p align="center"><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Neste primeiro contacto com a instituição foram definidos objetivos, competências, desafios a superar e atividades a realizar. Fui apresentada a todos os utentes, técnicos e restantes funcionários que trabalham No CPBESA. Após uma visita pelas instalações da instituição, tive oportunidade de conhecer diversos jogos e materiais que a instituição dispõe direcionados para a estimulação cognitiva e para a motricidade. Posteriormente, decidiu-se que enquanto estagiária, ficaria responsável pela reformulação e melhoria de alguns materiais já existentes e pelo desenvolvimento de novos.</p>
<p align="center"><b>18 de setembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p align="center"><b>Centro de Dia</b></p>	<p>O dia de hoje iniciou com a aula de ginástica, onde desempenhei o papel de observadora. Na aula trabalhou-se de pé e sentados, utilizando bolas como auxílio a algumas atividades. Nesta hora exercitou-se diversas partes do corpo como as mãos, os dedos, os braços, as pernas, os pés, os ombros e a cabeça. Posteriormente, pude executar um jogo designado “Quem sabe, sabe!”. Este consistia na leitura de perguntas e os idosos respondiam ou completavam situações que eu lia dos cartões. Os cartões apresentavam 5 categorias distintas, sendo estas, música tradicional portuguesa, provérbios, geografia de Portugal, gastronomia regional e curiosidades/charadas. No final do dia, efetuei o jogo “Cubos Lógicos” com dois utentes, sendo que este consistia na utilização de 2 ou 4 cubos para reproduzir uma imagem presente num caderno. Ao longo deste dia e durante as atividades, foi-me possível observar e analisar a interação existente no CD, tanto entre técnicos e auxiliares, como idosos entre si, idosos e auxiliares, e idosos com técnicos.</p>
<p align="center"><b>19 de setembro</b> (das 10h às 13h30 – 3 horas e 30 minutos)</p>	<p align="center"><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã alguns utentes saíram para uma visita a Miranda do Corvo e os restantes ficaram comigo e com algumas auxiliares no CD. Como tal, assumi o papel de professora e reproduzi a aula de ginástica efetuada no dia anterior. Nesta aula optei por fazer exercícios apenas sentados com o auxílio de bolas, tendo tido como duração meia hora. Posteriormente, recorri ao “Livro dos Provérbios 1” de António Mota e realizei uma atividade grupal de uma hora, com todos os utentes presentes na sala. Eu li o início dos provérbios e os idosos completavam em conjunto, por exemplo eu dizia “água mole em pedra dura” e os idosos respondiam “tanto bate até que fura”. No final desta atividade, antes da hora de almoço, sentei-me com uma utente a pintar um desenho associado à época, neste caso às vindimas.</p>
<p align="center"><b>20 de setembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p align="center"><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Iniciamos o dia de hoje com a aula de ginástica. Nesta hora realizaram-se exercícios de pé e sentados, exercitando diversas partes do corpo como as pernas, pés, joelhos, braços, mãos, dedos, ombros, pulsos e ancas. A atividade seguinte ficou ao meu encargo, sendo que optei porque realizar um jogo em grupo nomeado “Jogo de frutas e legumes”. Assim sendo, recorri ao retroprojektor disponível na instituição de forma a que os idosos visualizassem as imagens que eram expostas e nomeassem em conjunto o alimento. No final da manhã, visualizamos fotografias dos passeios e atividades realizadas desde o início do presente ano. Da parte de tarde</p>

		dediquei-me ao desenvolvimento de atividades para posterior aplicação aos utentes.
<b>21 de setembro (das 13h30 às 17h30 – 4 horas)</b>	<b>Residência Sênior</b>	Sendo este o primeiro dia que fui à Residência Sênior comecei porque conhecer as instalações, os funcionários e os idosos. Posteriormente, desenvolvemos uma tarefa com o objetivo de elaborar um painel associado ao Outono. Assim, os idosos pintaram desenhos de frutos e folhas, picotaram-nos e colaram, formando assim o painel. Depois do lanche, alguns idosos sentaram-se comigo a pintar desenhos relacionados com as vindimas.
<b>24 de setembro (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>Centro de Dia</b>	Iniciei a semana com a aula de ginástica. Primeiramente, em grupo, sendo que todos os exercícios se realizaram com os idosos sentados e, posteriormente, individualmente efetuando lançamentos de uma bola. De seguida, optei por realizar uma atividade durante o resto do dia, sendo que das 15h às 15h30 os idosos rezaram o terço. Assim sendo, de forma a realizar-se um painel de Outono alguns idosos foram à rua apanhar folhas do chão enquanto que outros pintavam desenhos de nozes, folhas e o tronco da árvore em cartolina. Depois desta recolha organizei a árvore com as folhas, escrevi e recortei em cartolina a palavra “Outono”. Ao final da tarde, estive na rua com alguns utentes a jogar dominó.
<b>25 de setembro (das 10h às 13h30 – 3 horas e 30 minutos)</b>	<b>SAD</b>	Na manhã de hoje fui juntamente com a psicóloga Mónica, pela primeira vez, ao SAD. Frequentamos duas habitações e ficamos a conhecer as duas utentes, falando um pouco com cada uma. Posteriormente, realizamos duas atividades distintas: o jogo “Cubos Lógicos” e um jogo que consistir em associar imagens aos respetivos nomes, neste caso de animais.
<b>26 de setembro (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Hoje voltei a ir ao SAD com a psicóloga Mónica e visitamos duas habitações. Como numa casa residia um casal, hoje ficamos a conhecer e conversamos com três utentes. Depois da hora de almoço estive com os idosos no CD efetuar o jogo “Palavras começadas por...”. Este jogo consiste em eu dar uma letra ou uma categoria, por exemplo profissões, e os idosos irem dizendo palavras associadas à letra ou categoria facultada por mim. Da parte da tarde, estive com alguns idosos na rua a pintar desenhos e a efetuar jogos que estimulem cognitivamente como associação de imagens às palavras e o loto das imagens (associação de imagens iguais).
<b>27 de setembro (das 10h às 13h30 – 3 horas e 30 minutos)</b>	<b>Centro de Dia</b>	A primeira atividade a realizar no dia de hoje foi a aula de ginástica. Nesta hora os idosos efetuaram exercícios de pé e sentados, exercitando diversas partes do corpo. Posteriormente, optei por concretizar um jogo grupal projetado na parede para que todos pudessem participar. Este jogo consistia no reconhecimento visual de animais, em que eu projetava uma imagem e os idosos identificavam quais eram os animais. No final da manhã alguns utentes estiveram a recortar, colar e cozer com o intuito de elaborar um espantalho para apresentar na 15.ª exposição de espantalhos que se irá realizar no dia 29 de Setembro, no Parque Dr. Manuel Braga em Coimbra.
		Para começar a manhã, alguns utentes reuniram-se à volta de uma mesa e estiveram a descascar e cortar maçãs que seriam usadas à hora de almoço. Tarefas como estas são ótimas para a motricidade fina e faz com que os idosos se sintam uteis. Enquanto isto, outros idosos reuniram-se noutra

<b>28 de setembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sênior</b>	mesa a cortar revistas em pesados para, posteriormente, se produzir pasta de papel. Posto isto, demos início à atividade principal do dia: realizar um espantalho para decorar a instituição. Este processo envolveu o recorte de diversas camisas, colar os bocados de tecido em papel de cenário e pintar desenhos de pássaros e uma abobora para completarem o espantalho. Ao final do dia, os idosos estiveram a pintar desenhos e a fazer puzzles.
--	--------------------------	---

Total de horas em setembro: 62h30

- outubro

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>1 de outubro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	De forma a celebrar o Dia Internacional do Idoso, nesta manhã, alguns idosos estiveram a pintar desenhos alusivos ao tema, enquanto que outros se encontravam a realizar um jogo sobre associações de cores e a rasgar papel. No início da tarde dediquei-me ao desenvolvimento de atividades para posterior aplicação aos utentes. Em seguida, juntamente com a psicóloga Mónica organizamos a sala polivalente onde irá amanhã realizar-se uma festa de celebração do Dia Internacional do Idoso e do Dia Mundial da Música. Ao final do dia, os idosos estiveram a realizar jogos de associações de animais e de cores.
<b>2 de outubro</b> (das 14h às 18h – 4 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Durante a tarde efetuou-se uma festa comemorativa do Dia Internacional do Idoso e do Dia Mundial da Música, contando com a atuação do grupo musical <i>Sons de Bem-Canta</i> que tocaram e cantaram músicas tradicionais. Posteriormente, decorreu um lanche partilhado entre os utentes e os músicos. No final da tarde, estive no ATL com 3 crianças, com o intuito de realizar uma atividade de carácter intergeracional que consistiu na realização de flores em papel através da técnica <i>origami</i> e, posteriormente, pintar e oferecer essa mesma flor a alguns idosos que se encontravam nesse horário no CD.
<b>2 de outubro</b> (das 14h às 18h – 4 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Nesta tarde tive a oportunidade de assistir e participar numa reunião da equipa de técnicos. Posteriormente, de acordo com o que foi discutido na reunião, dediquei-me juntamente com a Psicóloga Mónica à programação de atividades a realizar nas semanas posteriores, dando ênfase às tarefas intergeracionais que irão decorrer.
<b>4 de outubro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Começamos o dia com a aula de ginástica, onde foram efetuados exercícios de pé e sentados, sempre tentado exercitar o máximo de músculos possíveis. Em seguida, jogamos em grupo ao “Reconhecimento de Figuras Públicas”. Este jogo foi projetado na parede de forma a que todos pudessem visualizar e participar. Eu passei alguns slides com imagens de atores, cantores e apresentadores, e os idosos tinham que identificar e dizer o respetivo nome. Da parte de tarde, os utentes estiveram a ouvir uma história do livro <i>A Bíblia das crianças</i> .
		Quando cheguei ao CD estive a ajudar a deslocar alguns utentes para a sala polivalente, pois decorreu um ensaio de uma peça de teatro para, posteriormente, os idosos interpretarem. De seguida manhã foi dedicada ao

<b>8 de outubro (das 10 às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	SAD, onde fui com a Psicóloga Mónica visitar 2 utentes. Nestas horas pude apresentar-me e ficar a conhecer melhor as idosas através das nossas conversas. Da parte de tarde dediquei-me ao desenvolvimento e planeamento de atividades que serão posteriormente realizadas no CD. Ao final do dia, estive com 4 idosos a pintar desenhos alusivos ao Outono.
<b>9 de outubro (das 14h30 às 18h – 3 horas e 30 minutos)</b>	<b>Residência Sénior e Centro de Dia</b>	Iniciamos esta tarde na Residência Sénior onde se realizou uma reunião de coordenação do lar. Diversos assuntos foram debatidos, entre os quais futuras atividades a desenvolver com os idosos. No final da reunião, dirigi-me ao CD e, juntamente com a psicologia Mónica, estive no ATL com uma criança a desenvolver uma atividade de Outono, sendo que esta consistia em pintar um desenho de uma árvore e, posteriormente, decorá-la com aparas de lápis. Depois do lanche, ao fim da tarde, permaneci no CD a conversar com alguns idosos.
<b>10 de outubro (das 10h às 13h30 – 3 horas e 30 minutos)</b>	<b>SAD</b>	Na manhã de hoje fui juntamente com a psicóloga Mónica visitar 2 idosos às suas habitações. Como ainda não conhecia estes utentes, decidi apresentar-me e falar um pouco com cada um deles, de forma a ficar a conhece-los melhor e eles a mim também. Para além deste momento de conversa, os idosos tiveram a oportunidade de pintar alguns desenhos alusivos ao Outono.
<b>11 de outubro (das 10 às 18h – 8 horas)</b>	<b>Centro de Dia</b>	Sendo hoje o Dia Mundial da Obesidade, iniciamos este dia com uma breve palestra sobre o tema, evidenciando conceitos como o sedentarismo, a atividade física e os hábitos alimentares. Em seguida, realizou-se a aula de ginástica que incluiu exercícios de pé e sentados. Na minha opinião considero este momento de grande importância para todos os utentes, pois estes tem oportunidade de se levantarem e exercitarem diversas partes do corpo. Posteriormente, tive a oportunidade de realizar um jogo grupal nominado <i>Reconhecimento Visual de Profissões</i> . Nesta atividade eu projetava imagens e os idosos diziam em conjunto a profissão que estava representada nas figuras. Da parte da tarde dediquei-me ao planeamento e desenvolvimento de atividades que serão posteriormente efetuadas.
<b>12 de outubro (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</b>	<b>Residência Sénior</b>	Nesta manhã os utentes estiveram a descascar e a cortar maçãs que seriam usadas à hora de almoço. Em seguida, na aula de ginástica realizaram-se apenas exercícios sentados. Posteriormente, jogamos em grupo à <i>Formação de Palavras</i> . Neste jogo comecei por selecionar as categorias como por exemplo países, profissões, animais, nomes próprios, utensílios de cozinha, frutos, peças de vestuários, entre outras. Depois disso, elegia uma palavra e colocava num quadro a primeira e última letra da palavra selecionada, por exemplo “Um país começado pela letra P e acabado com a letra A”. No final desta atividade, optei por ir a cada utente pedir individualmente palavras das categorias referidas anteriormente. Deste modo, certifiquei-me que todos poderiam participar. Da parte de tarde, estive a planear a festa de natal em conjunto com a Psicóloga Mónica e com a Animadora Socioeducativa Catarina. Nesta tarde, tive ainda a oportunidade de ler uma história para 6 utentes que se encontram mais limitados tanto a nível físico como psicológico. No final do dia, sentei-me com alguns idosos que sabiam ler e realizei jogos relacionados com letras e palavras. Enquanto isso, outros utentes estiveram a fazer puzzles e jogos com figuras geométricas.
		Hoje começamos o dia com uma conversa sobre a tempestade <i>Leslie</i> , que se sucedeu durante o fim-de-semana passado (13 e 14 de outubro). No seguimento desta manhã, realizou-se a aula de ginástica onde os idosos

<p><b>15 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>exercitaram diversas partes do corpo, efetuando exercícios de pé e sentados. Posteriormente, executei o jogo <i>Quem sabe, sabe!</i> que consistiu na leitura de perguntas sobre músicas tradicionais portuguesas, provérbios, geografia de Portugal, gastronomia regional e curiosidades/charadas. Depois de ouvirem as questões, os idosos respondiam ou completavam as afirmações. Na parte da tarde os idosos estiveram a pintar desenhos de folhas para, posteriormente, colarem no painel de outono.</p>
<p><b>16 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>De manhã fui com a Psicóloga Mónica realizar apoio domiciliário a 4 utentes (3 habitações). Nestas visitas eu apresentei-me, fiquei a conhecer melhor os utentes e colocamos a conversa em dia. Durante a tarde celebramos o aniversário de uma utente, cantando-lhe os parabéns, e os utentes estiveram a pintar e a jogar sudoku. Ao final da tarde estive no ATL com a Psicóloga Mónica e com uma criança a desenvolver uma atividade de Outono, que consistia na pintura e recorte de folhas.</p>
<p><b>18 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A aula de ginástica deu início ao dia e, como de costume, os idosos realizaram exercícios de pé e sentados. Em seguida, desenvolvi e realizei uma atividade grupal em que eu projetava imagens associadas a feriados e festividades, e os idosos tinham que dizer em conjunto a que feriado e/ou festividade se associava aquela imagem e em que data esta se realizava. No final da manhã, projetamos fotografias dos utentes nessas épocas festivas. Da parte da tarde estive a fazer lançamentos individuais com uma bola de plástico, a todos os utentes, em que eles tinham que a apanhar a bola e enviar-ma de volta. No final da tarde dediquei-me ao planeamento e desenvolvimento de atividades que serão posteriormente efetuadas com os idosos.</p>
<p><b>19 de outubro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>Nesta manhã os utentes estiveram a descascar e a cortar maçãs que seriam usadas à hora de almoço. No resto da manhã, estive com a Psicóloga Mónica e com a Animadora Socioeducativa Catarina, a planear e a preparar a festa que se irá realizar no dia 9 de novembro para se celebrar o magusto. Assim, concordamos em realizar uma peça de teatro da história <i>A galinha dos ovos de ouro</i> utilizando fantoches. Na parte da tarde alguns utentes estiveram a pintar as personagens do teatro e, no fim, ensaiamos a peça. Quando terminou o ensaio decidimos também treinar algumas cantigas utilizando instrumentos musicais como as maracas, pandeireta, ferrinhos e reco-reco. Ao final do dia, os idosos estiveram a realizar puzzles e jogos de letras.</p>
<p><b>22 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Para iniciar a semana começamos por executar a aula de ginástica. Neste momento os idosos exercitam diversas partes do corpo, de pé e sentados. Em seguida, realizei um jogo grupal que consistia na formação de palavras, consoante a categoria em que estava inserida. Eu dizia qual era a categoria e dava algumas letras que compunham a palavra, por exemplo, a palavra é um nome próprio que começa por L e termina em O. Antes da hora de almoço, os idosos estiveram individualmente a resolver fichas compostas por contas de somar e de subtrair, provérbios, frutos do outono e roupas utilizadas no inverno. Na parte da tarde celebramos o aniversário de uma utente e cantamos-lhe os parabéns. No final do dia dediquei-me ao planeamento e desenvolvimento de atividades que serão posteriormente efetuadas com os idosos.</p>
		<p>Nesta manhã dirigi-me com a psicóloga Mónica à habitação de duas utentes. Visto que os jogos que estive a planear e a desenvolver no <i>Scratch</i> já</p>

<p><b>23 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e</b> <b>Centro de</b> <b>Dia</b></p>	<p>estavam finalizados optamos por os testar com estas idosas. Uma senhora testou 2 dos 3 jogos elaborados (União de iguais e Qual não pertence), enquanto que a outra senhora apenas jogou um (Qual não pertence). Com este teste consegui perceber que algumas imagens não eram explícitas e eram um pouco confusas. Como tal, nesta tarde procedi à modificação de algumas figuras em ambos os jogos. Ao final da tarde estive no ATL com a Psicóloga Mónica e com três crianças a realizar os trabalhos de casa.</p>
<p><b>25 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de</b> <b>Dia</b></p>	<p>Iniciamos a manhã com a aula de ginástica. Como nos outros dias, os idosos realizaram metade dos exercícios de pé e a outra metade sentados exercitando sempre o máximo de partes do corpo possíveis. Em seguida, fiquei responsável por realizar uma atividade grupal. Assim, desenvolvi um jogo relacionado com cálculos. Num PowerPoint coloquei moedas e notas (1€, 2€, 5€, 10€, 20€, 50€, 100€, 200€ e 500€) de forma a formar contas de somar e subtrair. No final deste jogo decidi colocar situações problemas utilizando também o dinheiro. Quando terminei esta atividade fui ler alguns provérbios do livro de António Mota. Neste momento eu lia o início do provérbio e os utentes completavam-no. Na parte da tarde dediquei-me à elaboração de outros jogos grupais que serão executados nos momentos da manhã de 5ª feiras posteriores.</p>
<p><b>26 de outubro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência</b> <b>Sénior</b></p>	<p>Nesta manhã os utentes estiveram a descascar e a cortar maçãs que seriam usadas à hora de almoço. Em seguida, os idosos fizeram exercícios de ginástica, permanecendo-se sentados. No resto da manhã, treinámos o teatro da história <i>A galinha dos ovos de ouro</i> que será apresentada na festa do Magusto, dia 9 de novembro. Depois do ensaio da peça também treinámos a música que será cantada no final da peça (<i>A minha saia velhinha</i>). Na parte da tarde, desloquei-me ao Centro de Dia e participei numa reunião da equipa de técnicos, onde foram discutidos e preparados futuros eventos como o São Martinho, o Natal, o desfile de Carnaval e outras comemorações. No final da reunião, voltei para a Residência Sénior e estive com os idosos a pintar desenhos, a realizar jogos com figuras geométricas e jogos de associação de palavras às figuras.</p>
<p><b>29 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e</b> <b>Centro de</b> <b>Dia</b></p>	<p>Esta manhã fui com a Psicóloga Mónica para o SAD. Visitámos um casal de idosos, conversamos e efetuámos algumas atividades. Primeiramente, fizemos um jogo de identificação de imagens e associação de palavras à figura, por exemplo, na imagem estava representado um gato e os utentes tinham que encontra a palavra <i>gato</i> e coloca-la ao pé da figura. Em seguida, lançamos uma bola entre nós os quatro, exercitando assim os braços e as mãos. Depois do almoço os idosos rezaram o terço e na restante tarde dediquei-me à execução do meu projeto de estágio.</p>
<p><b>30 de outubro</b> (das 10 às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e</b> <b>Centro de</b> <b>Dia</b></p>	<p>Esta manhã realizei apoio domiciliário, onde visitámos uma habitação em que a idosa não sabia ler e, como tal, conversamos e efetuámos uma atividade relacionada com cores. Este jogo tem como recurso botões e 5 caixas de cores distintas (azul, verde, branco, vermelho e amarelo). O objetivo do jogo é o indivíduo colocar os botões na caixa com a mesma cor, por exemplo, dispor o botão azul na caixa azul. Ao início da tarde pude assistir a uma reunião da Psicóloga com um familiar. Posteriormente, dirigi-me ao ATL com a Psicóloga Mónica e estive com duas crianças a construir máscaras para o Halloween (abobora e bruxa) utilizando cartão. Nesta atividades, as crianças tinham que pintar, cortar e colar os desenhos que tinham selecionado e utilizar matérias distintos para enfeitar a sua máscara.</p>

		Ao final da tarde, descoloquei-me ao Centro de Dia e estive a conversar um pouco com cada utente que ainda lá se encontrava.
--	--	--

Total de horas em outubro: 135 horas

- novembro

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>2 de novembro (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</b>	<b>Residência Sênior</b>	Nesta sexta-feira, a Animadora Socioeducativa não pode estar presente na instituição e, como tal, coube-me a mim planear e desenvolver as atividades do dia de hoje. Primeiramente, iniciamos o dia com alguns exercícios de ginástica, onde os idosos desenvolveram essencialmente os braços, as mãos e as pernas. Num segundo momento li-lhes a história da princesa e da ervilha, do livro <i>Contos de sempre</i> . Em seguida, ainda da parte da manhã, desenvolvemos uma atividade envolvendo todos os idosos. Os utentes colocavam as suas mãos num prato de plástico e contornavam-na. Depois de o fazerem, deviam preencher o desenho da mão colando feijões secos. Já de tarde, treinámos o teatro da história <i>A galinha dos ovos de ouro</i> que será apresentada na festa do Magusto e treinámos a música que será cantada no final da peça ( <i>A minha saia velhinha</i> ). No final do dia os idosos estiveram a jogar, a desenhar e a fazer puzzles. Li também mais tarde, a história da lebre e da tartaruga do mesmo livro referido anteriormente.
<b>5 de novembro (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>Centro de Dia</b>	Nesta manhã realizamos 3 atividades distintas. A primeira atividade, designada por <i>Loto de Animais</i> , consistia num jogo do bingo com figuras de animais em que cada idoso tinha na sua mão um cartão com 9 imagens. Quando se referia o nome de um desses animais, o idoso deveria fazer uma cruz por cima do mesmo, de forma a identificar que aquele animal já tinha sido mencionado. A segunda atividade foi relacionada com o simulacro <i>A Terra Treme</i> realizado a nível nacional. Este momento realizou-se às 11h05 e os utentes deveriam agir como se estivessem a viver uma situação sísmica. Assim, no simulacro os idosos baixaram-se, protegeram-se e aguardaram 1 minuto. Posto isto, dirigimo-nos todos para um ponto de encontro assinalado fora da instituição. A terceira atividade foi também grupal como as anteriores. No início do jogo cada idoso referia uma palavra começada por uma determinada letra selecionada por mim, posteriormente, cada idoso dizia palavras associadas a uma categoria (por exemplo, frutos, cores, peças de vestuário, etc). Da parte de tarde, estive a preparar a atividade que irei realizar amanhã no ATL com as crianças-
<b>6 de novembro (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	De manhã realizei o SAD com a Psicóloga Mónica na habitação de dois utentes. Após ter modificado os jogos do <i>Scratch</i> , optei por aplicá-los hoje de novo. Apenas uma utente realizou os 2 jogos (União de iguais e Qual não pertence), contudo, consegui perceber que desta vez as imagens estavam explícitas. Esta utente conseguiu realizar ambos os jogos sem quaisquer problemas. Apesar da realização destes jogos também conversei bastante com ambos os idosos. Na parte da tarde, os idosos estiveram no CD a rasgar papel, a rezar o terço e jogamos ao “Quem sou eu?”. Dando um exemplo concreto deste jogo: eu dizia “este animal tem um pescoço muito comprido, quem sou eu?”, os utentes teriam que identificar que o animal

		seria uma girafa. Este jogo foi realizado com animais e com objetos. Depois do lanche dirigi-me ao ATL com a Psicóloga Mónica e estivemos com 3 crianças a desenvolver uma atividade relacionada com o magusto. Esta tarefa foi executada através da utilização de pacotes de leite. O objetivo seria as crianças produzirem um cesto através dos pacotes de leite e, posteriormente, enfeitá-los. Este cesto tinha como finalidade as crianças guardarem as suas castanhas na festa do magusto.
<b>7 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas) (21h – 23h)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Descoloquei-me mais uma vez com a Psicóloga Mónica a casa de dois utentes que eu já anteriormente tinha conhecido. Optei por testar mais uma vez os jogos do <i>Scratch (União de iguais e Qual não pertence)</i> e pela primeira vez o jogo <i>Labirintos</i> . Apenas uma utente realizou os jogos, enquanto que, com a outra apenas colocamos a conversa em dia. Com este teste consegui perceber que as imagens estão explícitas e que é possível realizar os 3 jogos sem quaisquer problemas. De tarde ... Ao final do dia, fiquei responsável por organizar a sala polivalente, onde se realizará uma formação do IAC sobre... brincar”. Esta formação decorrerá nesta noite com horários das 21h às 23h, no qual eu estarei presente.
<b>9 de novembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sénior</b>	Neste dia celebrámos a Festa do Magusto no Lar, por isso, de manhã alguns idosos estiveram a retalhar castanhas para depois se cozerem. A meio da manhã os idosos do CD deslocaram-se até ao Lar para participarem na festa. Posteriormente, realizou-se o teatro “A galinha dos ovos de ouro” e cantámos algumas músicas no fim. Depois deste momento de divertimento celebramos esta data com castanhas. Na parte da tarde dedicámo-nos à realização de jogos de cores, de cálculos, de associações e puzzles.
<b>12 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Para iniciarmos a semana de uma forma positiva realizamos exercícios de ginástica de pé e sentados, exercitando os braços, as mãos, as pernas, os pés, os dedos, entre outras partes do corpo. Posteriormente, fiquei encarregue de realizar uma atividade de mimica. Esta consistia em fazer gestos que correspondiam a palavras e os idosos adivinharem, como por exemplo ações, objetos, animais e profissões. No final, optei por perguntar a cada idoso individualmente um fruto, uma profissão, um objeto, uma cor, uma terra, uma flor, nomes e um prato de comida. Assim, dei a possibilidade a todos os utentes participarem nesta atividade. Da parte da tarde celebramos a Festa do Magusto no CD, onde os idosos representaram uma peça de teatro em colaboração com o Teatrão e cantamos músicas antigas. Posteriormente, fizemos uma fogueira no exterior da instituição e assamos castanhas.
<b>13 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Nesta manhã iniciamos o dia com uma aula de ginástica efetuada por um professor de Educação Física proveniente da Câmara de Coimbra, que virá todas as 3ª feira de manhã. Posteriormente, os idosos estiveram a visualizar algumas fotografias e imagens de atividades anteriores. Da parte da tarde, dediquei-me ao planeamento de futuras atividades juntamente com a Psicóloga Mónica. Após o lanche, dirigi-me ao ATL onde estive com 3 crianças. Nesta hora auxiliiei-os na resolução dos trabalhos de casa e fizemos uns jogos juntos.
		A aula de ginástica foi a primeira atividade a ser realizada neste dia. Neste momento os idosos puderam realizar exercícios de pé e sentados. Posteriormente, desenvolvi uma atividade da minha autoria, designada por <i>Árvores</i> . Neste jogo, os idosos em coletivo, tentam adivinhar qual é a árvore

<p><b>15 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>que está projetada. Ao final da manhã, optei por realizar lançamentos de uma bola, individualmente, com o intuito de todos os idosos exercitarem os dedos, as mãos e os braços. Na parte da tarde, dediquei-me ao planeamento das atividades do dia seguinte e ao desenvolvimento de um jogo no software <i>Scratch</i>.</p>
<p><b>16 de novembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Nesta manhã, a Animadora Socioeducativa Catarina e alguns idosos deslocaram-se até São Martinho do Bispo para irem à natação. Assim sendo, eu e a Psicóloga Mónica ficamos responsáveis pelo desenvolvimento das atividades da parte da manhã. Inicialmente começamos por realizar alguns exercícios de ginástica. Em seguida, li o conto <i>Cinderela</i> para todos os idosos. Posteriormente, a atividade principal consistiu na construção de uma árvore de Outono. Para tal, os idosos tinham que desenhar a mão numa folha de papel e recortá-la. Posto isto, os idosos fizeram pequenas bolas de papel e preencheram a mão, colando-as. Por fim, pintaram a mão de uma cor à escolha, entre amarelo, verde, laranja e castanho. A tarde foi passada a realizar jogos de mesa à escolha dos idosos, como por exemplo, desenhos, puzzles, jogos com figuras geométricas, jogos de argolas, entre outros.</p>
<p><b>19 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>De manhã, fui com a Psicóloga Mónica até à habitação de 3 utentes, sendo que 2 deles eram um casal. Na primeira visita apresentei-me e tivemos apenas uma conversa com a idosa. Na segunda visita, este casal realizou 2 jogos no <i>Scratch</i>: Qual é que não pertence e Contas: somas e subtrações. O segundo jogo foi aplicado pela primeira vez, contudo, os idosos não tiveram quaisquer problemas na resolução do mesmo, reconhecendo as moedas e as notas. Na parte da tarde, dediquei-me ao desenvolvimento de um outro jogo do <i>Scratch</i>.</p>
<p><b>20 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>De manhã, fui com a Psicóloga Mónica fazer o serviço de apoio domiciliário de duas utentes que já havia conhecido anteriormente. Na primeira visita, a idosa realizou 3 jogos no <i>Scratch</i>: Qual é que não pertence?; Contas: somas e subtrações; e União de Iguais. A segunda utente também realizou 3 jogos no <i>Scratch</i>, contudo distintos. Neste caso os jogos foram os seguintes: Labirintos; Qual é que não pertence?; e União de Iguais. De tarde, continuei a desenvolver o novo jogo, desta vez associado à leitura de palavras. Após o lanche, dirigi-me ao ATL e estive com 3 crianças a concretizar uma atividade manual. Neste caso, as crianças picotaram numa cartolina com o auxílio de um molde com o formato de um anjo. Esta atividade serviu para as crianças produzirem uma lembrança para, posteriormente, oferecerem aos pais. Por fim, demos auxílio nos trabalhos de casas das crianças.</p>
<p><b>22 de novembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Hoje iniciamos o dia com a aula de ginástica, onde os idosos realizaram exercícios de pé e sentados. Posteriormente, seguiu-se a atividade da minha responsabilidade. Assim sendo, os idosos realizaram dois jogos grupais de identificação. O primeiro foi um jogo de reconhecimento visual da cidade de Coimbra, mais propriamente de monumentos e igrejas. O segundo jogo foi de reconhecimento visual de objetos presentes numa casa. Da parte da tarde, pude assistir e participar numa reunião de qualidade. Nesta reunião foram tratados assuntos como a política de privacidade e a gestão de proteção de dados.</p>
		<p>De manhã os idosos fizeram a aula de ginástica, realizando apenas exercícios sentados. Posteriormente, alguns utentes deslocaram-se para a mesa e estiveram a descascar maçãs para serem utilizadas nas refeições.</p>

<p><b>23 de novembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Neste momento, realizei a leitura do conto “A lebre e a tartaruga”. A atividade grupal desenvolveu-se em seguida. Os idosos picotaram figuras em cartolina e, no fim, colaram-nas de forma a montar um anjo. Posto isto, fizemos um painel com todos os anjos dispostos.</p> <p>De tarde desloquei-me até ao Centro de Dia para participar numa reunião da equipa técnica onde foram discutidos diversos assuntos, entre eles, eventos posteriores (natal, carnaval, janeiras, dia do livro...).</p> <p>No final da reunião voltei para a Residência Sênior e estive com alguns idosos a realizar jogos de mesa.</p>
<p><b>30 de novembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Este é o primeiro dia desta semana em que vim ao estágio por motivos de doença. Assim, como me sentia melhor desloquei-me ao Lar e realizei algumas atividades. A primeira foi a aula de ginástica onde os idosos realizaram exercícios sentados. Posteriormente, li em voz alta o conto “Pele de Burro”. No final, alguns utentes sentaram-se à mesa a descascar fruta para ser utilizada nas refeições. Ao final da manhã, os idosos pintaram desenhos associados à época natalícia. De tarde, selecionei duas idosas para experimentarem os jogos que tenho desenvolvido no <i>Scratch</i>. No resto da tarde os idosos estiveram a recortar e a pintar árvores de Natal em cartão. Estas árvores servirão para entregar uma a cada utente na festa de Natal.</p>

Total de horas em novembro: 114 horas

- dezembro

<p><b>Data e Duração</b></p>	<p><b>Local</b></p>	<p><b>Atividades desenvolvidas</b></p>
<p><b>3 de dezembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>O dia de hoje iniciou com a aula de ginástica, onde os idosos realizaram exercícios sentados e de pé. Enquanto isto, eu estive a organizar e a preparar os materiais para a atividade de amanhã com as crianças do ATL. O resto da manhã foi dedicado às decorações e enfeites de natal no Centro de Dia. Da parte da tarde, desloquei-me com 7 utentes até à igreja da Almalaguês e fomos assistir a uma missa em honra de um senhor muito querido aqui da terra. Posteriormente e na restante tarde, reuni-me com a Psicóloga Mónica e estivemos a organizar a festa de natal do Centro de Dia e a finalizar alguns pormenores relativos à festa de Natal das crianças da creche, ATL e CATL.</p>
<p><b>4 de dezembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã desloquei-me com a Psicóloga Mónica a duas habitações de utentes para realizar o serviço de apoio domiciliário. Nestes dois locais não me foi possível aplicar os jogos do <i>Scratch</i> então apenas conversei com os idosos. Depois de almoço os idosos rezaram o terço e jogamos em grupo a um jogo de completar provérbios. Ao final da tarde, estive no ATL com 4 crianças a realizar uma atividade de natal. As crianças tiveram como tarefa a pintura de um desenho de uma árvore de natal, o recorte e colar numa cartolina colorida. Em seguida, as crianças deviam escrever uma pequena mensagem e, posteriormente, entregar o cartão aos pais. Depois desta atividade, ajudei na execução dos trabalhos de casa.</p>
		<p>A manhã iniciou com a construção e enfeite da árvore de natal, pois recebemos hoje na instituição decorações de natal personalizadas com fotografias dos utentes. Posteriormente, realizou-se a aula de ginástica onde</p>

<p><b>6 de dezembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>os idosos exercitam diversas partes do corpo. No resto da manhã a atividade grupal projetada ficou ao meu encargo. Como tal, executei uma atividade de reconhecimento visual de objetos associados à época natalícia, pratos de comida e personagens do presépio. Da parte da tarde, os utentes rezaram o terço e eu fui programando a atividade que será efetuada no dia de amanhã no Lar. Ao final da tarde, tive a oportunidade de frequentar uma formação sobre a epilepsia.</p>
<p><b>7 de dezembro</b> (das 13h30 às 17h30 – 4 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>Nesta tarde continuamos a atividade grupal iniciada na semana passada. Os utentes já tinham recortado e pintado as árvores de Natal em cartão, então, hoje estiveram a picotar círculos em folhas de cartolina eva coloridas para enfeitar todas as árvores. Estas árvores servirão para entregar como prémio a cada idoso pela sua participação na Festa de Natal do Lar. Depois do lanche alguns idosos ficaram a pintar desenhos relacionados com a época natalícia enquanto que outros realizaram jogos de mesa de formação de palavras.</p>
<p><b>10 de dezembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>Na parte da manhã, fui com a Psicóloga Mónica realizar o SAD a casa de três utentes (um casal e um idoso). Nestas visitas não tive a oportunidade e condições para efetuar os jogos do <i>Scratch</i>, como tal, apenas conversamos com os utentes. Da parte da tarde, dediquei-me à execução dos convites para os utentes e familiares participarem na Festa de Natal do CD. Em seguida, estive a organizar e a preparar atividades associadas ao inverno e ao natal para serem efetuadas na próxima semana. Ao final da tarde, celebramos o aniversário de uma utente e de uma funcionária. Por fim, fiz a leitura da história “O relógio da minha avó”.</p>
<p><b>12 de dezembro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A aula de ginástica foi a primeira atividade a ser desenvolvida nesta manhã. Posteriormente, fizemos um jogo de equipas, onde a sala foi dividida em duas equipas e o tema do jogo era o Natal. Este jogo consistia em os idosos completarem a frase “Para mim o Natal é...”. Uma pessoa de cada equipa dizia palavras à vez para concluir a frase. Ainda da parte da manhã e associado ao tema anterior li e discuti com todos os utentes alguns provérbios e adivinhas sobre o Natal que encontrei na internet. De tarde, fiz a leitura de uma história de Natal intitulada de “Os quatro Reis Magos” do livro <i>Contos de Natal do Milenito</i>. Em seguida,</p>
<p><b>14 de dezembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>De manhã, algumas idosas estiveram a descascar maçãs com a finalidade de serem utilizadas nas futuras refeições. Posteriormente, decorreu a aula de ginástica onde todos os utentes participaram e exercitaram diversas partes do corpo. Em seguida realizamos um jogo relacionado com provérbios em que eu fazia a leitura o início, por exemplo, “Grão a Grão” e os idosos completavam, “enche a galinha o papo.” Na restante manhã, ensaiámos o programa televisivo de Natal que se irá realizar na festa de Natal do Lar. Da parte da tarde estivemos a realizar um troféu com materiais reciclados, que servirá como prémio para entregar à equipa vencedora do concurso que se irá realizar na festa de Natal do Lar, na próxima sexta-feira. Ao final do dia, os utentes estiveram a realizar jogos de mesa e a pintar desenhos relacionados com a época natalícia.</p>
		<p>Esta semana, eu e a Psicóloga Mónica, dirigimo-nos ao Lar todos os dias para podermos preparar e organizar a festa de Natal que irá decorrer dia 21 de Dezembro. Na manhã começamos por realizar alguns exercícios de ginástica e, no final, fiz a leitura do conto <i>A Raposa e a Cegonha</i>. No final da história duas idosas estiveram a descascar maçãs e os restantes utentes</p>

<p><b>17 de dezembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>participaram numa atividade grupal. Nesta atividade reutilizamos rolos de papel higiênico para construir uma árvore de natal. Assim, os idosos pintaram os rolos de papel higiênico e colaram-nos. Da parte da tarde elaborámos o painel de natal para decorar a sala principal da Residência Sênior. Este painel foi concretizado em papel cenário com a imagem principal da sagrada família e os idosos pintaram com lápis de cera.</p>
<p><b>18 de dezembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Nesta manhã realizamos a aula de ginástica e em seguida fiz a leitura do conto <i>O Pescador e o Peixinho</i>. Posteriormente, a atividade grupal de manhã foi a conclusão da tarefa do dia anterior. Para além disso, os idosos pintaram e picotaram letras que formaram a expressão <i>Boas Festas</i> para colar ao lado da sagrada família. Durante a tarde, realizámos o painel de Inverno para enfeitar a sala principal da ERPI. Este painel é constituído por uma janela que mostra uma paisagem e chuva. Os utentes pintaram essa janela com lápis de cera e, pintaram, picotaram e colaram os pingos de chuva.</p>
<p><b>19 de dezembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>A manhã do dia de hoje foi igual às manhãs anteriores: aula de ginástica e a leitura de um conto (<i>A rã que queria ser maior que o boi</i>). Durante amanhã ensaiamos o programa de natal que os idosos irão apresentar na festa de natal de dia 21 de dezembro. Da parte da tarde, dedicamo-nos à concretização do segundo painel de inverno para colocar noutra piso do Lar. Este painel foi bastante idêntico ao realizado no dia anterior e os idosos efetuaram as mesmas tarefas (pintaram, picotaram e colaram).</p>
<p><b>20 de dezembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>De manhã duas idosas estiveram a descascar fruta e, posteriormente, efetuamos a aula de ginástica. Em seguida, realizei a leitura do conto <i>A Andorinha e a Formiga</i>. No final de cada leitura discutimos entre todos a lição presente na história. Para terminar a manhã, ensaiámos o programa de natal que será apresentado na festa de natal. De tarde, a atividade grupal dos idosos consistiu em picotar formas em cartolinas de cores diferentes que formavam o corpo de um anjo. As asas do anjo foram feitas com o contorno das mãos de cada idoso. Estes anjos serviram como cenário decorativo da sala de convívio do Lar. No final do dia, jogamos às <i>Palavras começadas por...</i> onde cada idoso contribui no jogo com uma palavra distinta dos restantes participantes.</p>
<p><b>21 de dezembro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Hoje celebrou-se a Festa de Natal da ERPI e, como tal, no início da manhã organizamos e preparamos a sala de convívio de forma a realizar-se a missa de natal. Depois de almoço os familiares e amigos dos idosos começaram a chegar ao Lar. Pelas 14h30 os utentes com a minha colaboração, da psicóloga Mónica e da animadora socioeducativa Catarina, apresentamos o programa de natal que havíamos ensaiado ao longo da semana passada. Este programa foi baseado num já existente, em que os participantes deveriam responder a 10 questões relacionadas com o natal, tendo 4 hipóteses de resposta para cada pergunta. Os utentes foram distribuídos por 3 grupos sendo que cada um era constituído por 5 elementos. O primeiro grupo a carregar na campanha seria aquele que tinha prioridade a responder à questão colocada. Depois deste momento de diversão, contámos com atuação de um grupo musical de cavaquinhos. No final desta atuação, partilhámos um lanche entre todas as pessoas presentes na festa de natal. Por fim, foram distribuídas as prendas de natal a todos os idosos residentes no Lar.</p>
		<p>O dia de hoje iniciou com uma conversa individual com todos os utentes sobre o Natal. Neste momento os idosos falaram sobre com quem e onde</p>

<b>26 de dezembro</b> (das 9h às 17h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	passaram a noite de véspera e o dia 25, o que comeram, que prendas receberam e como se tinham sentido. Em seguida, efetuamos a aula de ginástica onde os utentes realizaram exercícios de pé e sentados. A atividade grupal desta manhã foi o Jogo do Loto dos Animais. Cada idoso tinha à sua frente um cartão com 9 imagens que deveriam assinar com uma caneta quando essa figura fosse mencionada. Da parte da tarde, dediquei-me à preparação de atividades para realizar durante o 2º período com as crianças no ATL. Posteriormente, os idosos estiveram a rezar o terço.
<b>27 de dezembro</b> (das 9h às 17h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	A aula de ginástica foi a primeira atividade desenvolvida nesta quinta-feira. A atividade grupal seguinte foi projetada na parede de modo a possibilitar a todos os idosos participarem. Assim, os idosos deveriam fazer o reconhecimento visual de frutos e legumes. Posteriormente, efetuamos a leitura do conto “Os ovos misteriosos” e debatemos a moral desta história. Da parte da tarde desenvolvemos o painel de inverno para expor no CD. Este foi constituído por um chapéu-de-chuva, dois idosos, pingos da chuva e a palavra <i>INVERNO</i> . Os idosos pintaram e recortaram as diversas partes deste painel. Ao final da tarde realizei individualmente lançamentos com uma bola.
<b>28 de dezembro</b> (das 9h às 17h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Nesta manhã os idosos começaram pela execução de exercícios de ginástica tanto de pé como sentados. Durante esta aula, optámos por adicionar alguns exercícios utilizando como auxílio bolas de esponja. Em seguida, realizamos a atividade grupal que consistiu no jogo do loto de números. A manhã deu-se por encerrada com a leitura do conto “O rato do campo e o rato da cidade”. Ao início da tarde dirigimos à rua, pois estava um lindo dia de sol, e os utentes estiveram a jogar cartas e dominó. Posteriormente, seguiu-se o momento em que os idosos rezaram o terço. No final do dia fizemos um breve jogo em que eu dizia o início de um provérbio e os idosos completavam-no.

Total de horas em dezembro: 116 horas

- janeiro

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>7 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Nesta manhã desloquei-me a casa de dois utentes e realizei apoio domiciliário. Em ambas as habitações pude pôr em prática o meu projeto de estágio relativo ao <i>Scratch</i> . Um dos utentes realizou os jogos <i>Palavras correspondentes</i> e <i>Qual é o que não pertence</i> , enquanto que a outra idosa efetuou os jogos <i>Labirintos</i> , <i>União de imagens iguais</i> e <i>Qual é o que não pertence</i> . No final da realização dos jogos eu preenchi a grelha de avaliação dos jogos. De parte da tarde, de volta ao CD, foram retiradas todas as decorações que estavam presentes na instituição e, posteriormente, os idosos rezaram o terço. Ao final da tarde lemos e discutimos algumas notícias que vinham no jornal do dia de hoje. Estas tratavam temas como a gripe, furtos na cidade de Coimbra e a influência que a mudança da hora provoca no sono.
		Nesta manhã voltamos a realizar apoio domiciliário na habitação de duas utentes. Numa destas visitas apenas conversamos com a sénior sobre o natal

<p><b>8 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>e a passagem de ano. Com a outra idosa conseguimos realizar dois jogos do <i>Scratch: União de iguais e Qual é que não pertence?</i>. Esta utente realizou ambos os jogos até ao fim, contudo, teve algumas dificuldades no manuseamento do <i>tablet</i>. Da parte da tarde organizei o jogo grupal projetado para jogarmos no dia de amanhã. Este jogo tem como temática os desportos. Posteriormente, preparamos e elaboramos uma notícia sobre o projeto relativo aos jogos do <i>Scratch</i> para enviarmos para o jornal Diário de Coimbra. No final da tarde, estivemos no ATL com 3 crianças a realizar uma atividade que englobava o recorte e pintura de cartolinas e, posteriormente, auxiliámos na execução dos trabalhos de casa.</p>
<p><b>10 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>O dia começou com a aula de ginástica e prosseguiu com a atividade grupal projetada. O jogo de hoje foi relacionado com o desporto. Os idosos visualizavam uma imagem associada a um desporto e tinham que o enunciar. Este constituiu-se por 21 tipos de atividade física, entre eles a natação, a ginástica, o atletismo, o futebol e a dança. Posteriormente a esta atividade e ainda da parte da manhã, realizamos outra da mesma natureza contudo, com o tema dedicado aos pratos tradicionais portugueses. De tarde dediquei-me à preparação da atividade do dia seguinte que irá ser realizada no Lar. Ao final do dia, tive o privilégio de assistir à aplicação de uma escala de avaliação de demência que a Psicóloga Mónica fez a duas utentes do CD.</p>
<p><b>11 de janeiro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>Hoje comemorou-se o Dia Internacional do Obrigado e, como tal, realizamos uma atividade grupal associada a este evento. Antes de mais, começamos o dia com a aula de ginástica, seguida da leitura de uma história – O Lobo e o Cordeiro. Depois dos exercícios e da reflexão sobre a moral do conto, os idosos deslocaram-se às mesas e começaram por pintar e picotar letras. Enquanto isso, outros idosos pintavam um coração em tamanho grande produzido em papel cenário. Da parte da tarde, demos continuidade às tarefas da manhã e recolhemos de cada idoso uma frase relativa a este dia, por exemplo, a quem queriam agradecer e qual o motivo desse agradecimento. No final do dia colámos na sala de convívio o coração com as frases ditas pelos idosos em volta dele. Fizemos a mesma atividade para o outro andar -1 do Lar, contudo, não colocámos frases em volta do coração mas sim as pessoas a quem se agradecia como por exemplo os cuidadores, cozinheiros, família, filhos, amigos, entre outros.</p>
<p><b>14 de janeiro</b> (das 10h às 13h30 – 3 horas e 30 minutos)</p>	<p><b>SAD</b></p>	<p>O dia de hoje foi dedicado ao SAD. Nesta manhã fomos até à residência de duas utentes que já havíamos ido anteriormente. Numa das visitas apenas tivemos uma conversa com a idosa sobre o natal, a passagem de ano e o dia dos reis. Na segunda visita conversámos um pouco e tivemos a oportunidade de efetuar um dos jogos do <i>Scratch: Palavras correspondentes</i>. Este jogo foi realizado através do <i>tablet</i> e apenas foi possível ser jogado porque esta utente sabia ler. A idosa compreendeu as instruções e conseguiu efetuar o jogo sozinha, apenas recorreu ao meu auxílio para manusear o dispositivo.</p>
<p><b>15 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>De manhã eu e a Psicóloga Mónica deslocamo-nos até a habitação de duas utentes. Na primeira visita conversámos com a sénior sobre o natal, a passagem de ano e o dia dos reis. Na segunda visita tivemos a oportunidade de efetuar dois jogos do meu projeto de estágio: <i>União de iguais</i> e <i>Contas: somas e subtrações</i>. Da parte da tarde preparamos a atividade que iremos realizar com as crianças no ATL e assisti à aplicação de uma escala de avaliação de demência que a Psicóloga Mónica realizou a duas utentes do CD. Ao final da tarde estivemos com uma criança no ATL a desenvolver</p>

		uma atividade relacionada com o tempo chuvoso. Esta exigiu tarefas de pintura, recorte e colagem. No final, prestamos auxílio na realização dos trabalhos de casa.
<b>16 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	De manhã fui juntamente com a Psicóloga Mónica efetuar SAD em dois locais. Com a primeira utente conversamos, caminhamos e fizemos algumas adivinhas. Na segunda casa, estivemos com dois utentes que realizaram um conjunto um jogo do <i>Scratch</i> : Palavras correspondentes. Ambos os idosos efetuaram o jogo através do <i>tablet</i> e ajudavam-se mutuamente durante a realização do mesmo. De tarde voltei a assistir à aplicação de uma escala de avaliação de demência que a Psicóloga Mónica realizou a dois idosos. No final do dia jogamos à mimica, onde gesticulamos profissões e os idosos adivinhavam qual estaríamos a representar.
<b>18 de janeiro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sénior</b>	Nesta manhã iniciamos com a aula de ginástica e em seguida realizamos a leitura de uma história (Simbad o marinheiro.) Em seguida, dedicamos a atividade grupal ao Dia Internacional do Riso. Neste momento os seniores pintaram e picotaram caras a sorrir que, posteriormente, foram dispostas pela sala de convívio do Lar. Da parte da tarde realizei 3 jogos distintos do <i>Scratch</i> a 3 idosas distintas. Os jogos foram a <i>União de iguais</i> , <i>Palavras correspondentes</i> e <i>Contas: somas e subtrações</i> . No final da tarde, fomos até ao piso -1 do Lar visitar alguns idosos que estavam acamados e conversamos um pouco com cada um.
<b>21 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Nesta manhã fizemos SAD apenas em casa de uma utente. Como foi a primeira vez que visitamos esta senhora optamos por conversas um pouco com ela e ficar a conhece-la melhor. Posteriormente, jogamos um jogo do <i>Scratch</i> no <i>tablet</i> ( <i>União de iguais</i> ). Na segunda parte da manhã voltámos ao CD e realizamos um jogo sobre animais. Neste jogo damos pistas sobre um animal e os idosos têm que adivinhar a qual nos referimos, por exemplo, “é um animal às riscas pretas e brancas e parece um cavalo”, o animal é uma zebra. Da parte da tarde vieram até ao CD os gaiteiros da Lapa comemorar a festa na nossa terra (Festa de São Sebastião). Em seguida, dediquei-me à elaboração de um novo jogo para o <i>Scratch</i> enquanto os seniores rezavam o terço. Ao final do dia os idosos estiveram um pouco na rua a apanhar sol e a jogar cartas.
<b>22 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Dedicamos a parte da manhã ao SAD e fomos a habitação de dois utentes. Na primeira visita pudemos conversar com pouco com a idosa e realizar um jogo do <i>Scratch</i> utilizando o <i>tablet</i> – Palavras correspondentes. Na segunda visita ao domicílio apenas tivemos uma conversa com o sénior. Da parte da tarde deslocamo-nos à Residência Sénior e participamos numa reunião de coordenação do Lar. Posteriormente, regressamos ao CD e estivemos com uma criança no ATL a desenvolver uma atividade através da dobagem de papel - em origami (cão e gato). No final da atividade, auxiliamos a criança a realizar os trabalhos de casa.
<b>24 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	A aula de ginástica abriu as atividades do dia de hoje. Nesta aula os idosos exercitam diversos membros do corpo, tanto de pé como sentados. Posteriormente, seguiu-se a atividade grupal de reconhecimento visual sobre os meios de transporte. Como nas semanas anteriores, este jogo consiste na visualização da imagem que é projetada e os utentes nomearem a que meio de transporte corresponde. Da parte da tarde dediquei-me à elaboração da atividade grupal da semana seguinte e continuei o desenvolvimento de um novo jogo do <i>Scratch</i> . Em seguida assisti à

		avaliação de demência de uma idosa e ao final do dia, realizei um jogo em que os idosos deveriam dizer objetos que existem nas diversas divisões da casa. (Exemplo: Quarto – cama, mesa de cabeceira, candeeiro...)
<b>25 de janeiro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sênior</b>	Nesta manhã iniciamos o dia com a aula de ginástica, neste momento os seniores apenas realizam exercícios sentados. Em seguida, algumas utentes estiveram a descascar fruta da época para utilizarem à hora de almoço. No resto da manhã dedicamo-nos à realização de uma atividade grupal. Cada idoso tinha à sua frente um desenho de um chapéu-de-chuva, umas nuvens e uns pingos. Com papel <i>crespon</i> em diversas cores, os utentes fizeram bolas para colarem nas várias divisórias do chapéu-de-chuva. De tarde, realizamos um teste de demência a uma idosa e, posteriormente, deslocamo-nos até ao CD para participarmos numa reunião da equipa técnica. Nesta reunião foram tratados assuntos como a avaliação das atividades do ano anteriores e a preparação de futuras atividades do presente ano, como o dia dos namorados e o carnaval. Quando retomámos à Residência Sênior dirigimo-nos os piso -1 e fomos visitar alguns utentes que estão acamados.
<b>28 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	De manhã, eu e a Psicóloga Mónica realizamos o SAD em casa de dois utentes. Nesta visita apenas conversámos com os idosos, pois tinham voltado de um período nos cuidados continuados. No início da tarde dediquei-me à elaboração da atividade grupal da semana seguinte – jogo projetado de reconhecimento visual dos objetos presentes em cada divisão da casa. Posteriormente, preparei também a atividade de manhã para as crianças do ATL. Ao final da tarde, realizei pela primeira vez o novo jogo do <i>Scratch</i> – Palavras Incompletas – a duas utentes do CD. Para além deste jogo, as utentes também realizaram o jogo <i>Contas: somas e subtrações</i> .
<b>29 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Esta manhã iniciou com a aula de ginástica em que os utentes exercitaram diversas partes do corpo. Na restante manhã realizamos um jogo grupal sobre objetos. Neste jogo eu destacava algumas características sobre o objeto que tinha na mão e os idosos tentavam adivinhar a que objeto eu me estaria a referir, por exemplo, eu dizia “é um utensílio de cozinha que serve para fritar ovos” e os sérios deveria chegar à frigideira/sertã. De tarde antes dos idosos rezarem o terço, estiveram a fazer sopas de letras, a escrever o seu nome e a jogar cartas. Depois do lanche, fui até ao ATL onde estive com 2 crianças a desenvolver uma atividade que implicava pintura, dobragem e recorte de papéis. No final desta atividade auxiliámos na execução dos trabalhos de casa das crianças.
<b>31 de janeiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Como já é habitual, a aula de ginástica deu início a esta quinta-feira. Depois deste momento deu-se a atividade grupal de reconhecimento visual. Esta atividade é criada em <i>PowerPoint</i> e projetada na parede para que todos os utentes possam visualizar as imagens e participar. Esta atividade em específico foi relativa aos objetos presentes nas diferentes divisões da casa. De tarde assisti à aplicação de uma escala de avaliação de demência que a Psicóloga Mónica fez a duas utentes do CD. No final do dia, os utentes estiveram a jogar as cartas e a pintar desenhos.

Total de horas em janeiro: 115 horas e 30 minutos

- fevereiro

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>1 de fevereiro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sênior</b>	Nesta sexta-feira iniciamos as atividades com a aula de ginástica e com a leitura de um conto – <i>Repolho</i> . Na restante manhã dedicamo-nos à atividade grupal que consistiu na construção de um boneco de neve para decorar a sala de convívio do Lar. Este boneco de neve encontrava-se dividido em 4 partes e os utentes deviam picotá-las para, posteriormente, colarem-nas e formarem a figura final. Da parte da tarde os idosos deram continuação à atividade da manhã e formaram também algumas quadras relacionadas com o Inverno. No final do dia, desloquei-me até ao piso -1 da ERPI e contei uma história aos utentes que estavam presentes nessa sala – <i>Pele de burro</i> .
<b>4 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	Hoje recebemos a visita da Professora Cristina Vieira na instituição, como tal, durante a manhã estive em reunião juntamente com a Psicóloga Mónica e com a Doutora Elza. Na restante manhã preparei a atividade que iremos realizar com as crianças do ATL no dia de amanhã. Da parte da tarde houve o funeral de um senhor querido aqui da terra e, como tal, muitos dos idosos quiseram ir assistir à missa que se sucedeu na igreja ao lado do CD. No final do dia dediquei-me à redação do meu relatório de estágio, mais especificamente o enquadramento teórico.
<b>5 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Nesta manhã deslocamo-nos até à habitação de 3 utentes. Como foi a primeira vez que eu e a Psicóloga Mónica fizemos SAD na casa destes idosos acabamos apenas por ter uma conversa com eles e ficarmos a conhecemo-nos mutuamente. Da parte da tarde planeamos e preparamos a atividade grupal para realizar no dia de amanhã no Lar e, depois do lanche, dirigimo-nos até ao ATL onde estivemos a trabalhar com 2 crianças. Nestes momentos tentamos sempre realizar atividades utilizando materiais reciclados e hoje utilizamos aparas de lápis para preencher desenhos. No restante tempo auxiliámos na resolução dos trabalhos de casa destes meninos.
<b>6 de fevereiro</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sênior</b>	Neste dia viemos para o Lar substituir a Animadora Catarina que não pode estar presente neste dia. Devido às boas condições meteorológicas decidimos deslocar os idosos para uma sala anexa à sala de convívio e passamos nesse local a manhã. Os idosos foram dispostos em forma de círculo o que nos possibilitou fazer diferentes exercícios durante a aula de ginástica, através da utilização de bolas e arcos. No final da aula da ginástica distribuímos pelos utentes instrumentos musicais (ferrinhos, reco-reco, pandeireta...) e cantamos algumas músicas tradicionais. Da parte da tarde joguei com duas utentes o jogo <i>Contas: somas e subtrações</i> e <i>União de Iguais do Scratch</i> . Posteriormente, realizamos uma atividade grupal que consistiu na pintura e recorte de folhas, sol e nuvens. Estes objetos foram colados numa folha em que os idosos fizeram a impressão da sua mão e braço com tinta castanha, formando uma árvore.
<b>7 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	De manhã os idosos começaram pela aula de ginástica onde exercitaram diversas partes do corpo. Posteriormente seguiu-se a atividade grupal projetada. Como na última quinta-feira não conseguimos concluir o jogo relativo aos objetos presentes nas divisões da casa, optámos por retomar esse mesmo jogo. De tarde pude assistir mais uma vez a uma avaliação da demência que a Psicóloga Mónica realizou a uma utente. Na restante tarde

		dediquei-me ao planeamento da atividade grupal para amanhã realizamos no Lar. Ao final do dia, comecei a preparar a atividade grupal de reconhecimento visual para efetuar na próxima semana.
<b>8 de fevereiro (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</b>	<b>Residência Sénior</b>	Esta sexta-feira começou com a aula de ginástica e, em seguida, realizamos a atividade grupal. Esta consistiu na elaboração de uma moldura de cartão em forma de coração que serviu para os utentes e auxiliares da instituição tirarem uma fotografia. As fotografias serão expostas pela sala de convívio do Lar no dia dos namorados (14 de fevereiro). A segunda parte da atividade grupal foi o preenchimento de corações de cartão com lãs de diversas cores. Estes pequenos corações servirão para enfeitar a instituição durante esta semana. Ao final da tarde, dirigimo-nos ao piso -1 e visitamos alguns idosos que estavam acamados.
<b>11 de fevereiro (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Nesta manhã realizamos apoio domiciliário em casa de uma utente que nunca tínhamos ido anteriormente. Assim sendo, apenas tivemos uma conversa com a idosa de modo a ficar a conhece-la e ela a nós. No restante manhã voltamos ao CD e assisti a uma avaliação psicológica de um utente. Depois de almoço voltei a assistir a outra avaliação psicológica de um idoso e em seguida preparei a atividade que irei realizar amanhã no ATL com as crianças. No final da tarde os utentes vieram para a mesa pintar alguns desenhos de corações com diversos tamanhos para, posteriormente, cortarem e decorarmos a sala de convívio.
<b>12 de fevereiro (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Eu e a Psicóloga Mónica realizamos SAD em casa de um idoso. Nesta visita conversamos um pouco e realizamos um jogo designado <i>Cubos Lógicos</i> . Este jogo consiste no manuseamento de cubos de forma a reproduzirem a imagem que vêm no caderno. De tarde veio ao CD a responsável pela biblioteca de Almalaguês. Neste momento contou-se uma história aos idosos com a temática do amor e no fim foram distribuídos pequenos corações com uma frase escrita. Ao final da tarde fui para o ATL onde estive com 2 crianças a realizar uma atividade alusiva ao Dia de S. Valentim que será na quinta-feira. Como tal, as crianças fizeram corações através da arte de dobragem de papel – <i>origami</i> – para depois entregarem a algum amigo ou colega. No final, auxiliamos na execução dos trabalhos de casa.
<b>14 de fevereiro (das 10h às 13 – 3 horas)</b>	<b>Centro de Dia</b>	Alusivamente ao Dia de S. Valentim, nesta manhã encenámos um casamento na sala de convívio. Nesta cerimónia participaram algumas auxiliares e técnicas como a animadora e a psicóloga. Os utentes desempenharam o papel de convidados do casamento. Foi uma atividade muito divertida e completa, onde pudemos beber chá e comer uma fatia de bolo. No final da cerimónia fomos para o refeitório fazer broinhas para serem vendidas neste dia tão especial.
<b>15 de fevereiro (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</b>	<b>Residência Sénior</b>	Os idosos neste dia deslocaram-se até a sala anexa à sala de convívio e passamos nesse local a manhã. Ai realizamos a ginástica utilizando bolas e arcos de forma aos idosos passarem de uns para os outros. A atividade grupal desta manhã consistiu num jogo. No chão estava presente um pano onde nele estavam desenhados 3 grandes círculos de cores distintas: amarelo, verde e vermelho. Os idosos tinham um disco na mão e deviam lança-lo de forma a acertar num desses círculos. Consoante a cor do círculo em que o disco calhava seria feita uma pergunta de categorias distintivas (provérbios, adivinhas, perguntas de cultura geral, músicas, entre outros). Da parte da tarde os idosos realizaram jogos de mesa e pintaram desenhos.

<p><b>18 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã fui com a Psicóloga Mónica realizar o SAD. Nestas duas visitas fomos a casa de uma utente que nunca tínhamos ido anteriormente. Assim, neste momento conversamos com a utente de modo a conhece-la melhor e ela a conhecer-nos também. Posteriormente, realizamos o jogo do <i>Scratch - Qual é que não pertence</i>. Na segunda habitação realizamos dois jogos no <i>tablet - Contas: somas e subtrações</i> e <i>Qual é que não pertence</i>. De tarde dediquei-me à elaboração do jogo grupal projetado de reconhecimento visual para jogarmos na próxima quinta-feira. Em seguida preparei a atividade para realizar amanhã com os meninos que ficam no ATL.</p>
<p><b>19 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã permaneci no CD e assisti à aula de ginástica efetuada por um professor de Educação Física proveniente da Câmara de Coimbra. Posteriormente, devido às boas condições climáticas fomos dar um pequeno passeio com os idosos pela rua. De tarde andámos a preparar e a organizar os fatos e acessórios que os utentes irão utilizar no desfile de carnaval de Almalaguês que se irá realizar no dia 1 de março (6ª feira). Por fim, desloquei-me para o ATL e estive com uma criança. Neste momento realizamos uma atividade que envolvia a pintura de caixas de ovos e, no final da atividade, auxiliámos na resolução dos trabalhos de casa.</p>
<p><b>21 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>De manhã iniciamos as atividades com a aula de ginástica. Na restante manhã realizamos a atividade grupal projetada de reconhecimento visual. Esta foi relacionada com as peças de vestuário, calçado e acessórios. No final desta atividade os idosos deram sugestões de outras peças para acrescentar no jogo. De tarde assisti e participei numa reunião de qualidade, onde foram tratados alguns assuntos como o consentimento informado e a privacidade de dados. Posteriormente, estive com umas idosas a efetuar adereços para os fatos de carnaval com materiais reciclados como pacotes de leite, caixas de ovos e restos de tecidos. No final do dia assisti a mais uma avaliação de demência que a Psicóloga Mónica realizou no CD.</p>
<p><b>25 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A ginástica foi a primeira atividade a realizar neste dia. Os utentes fizeram exercícios sentados e de pé de forma a exercitar o máximo de partes do corpo possíveis. O restante tempo da manhã foi dedicado à elaboração de adornos para incluirmos nos fatos de Carnaval. Estes foram feitos através de materiais reciclados como pacotes de leite, caixas de ovos, tampas, restos de tecido e de papéis, entre outros. De tarde continuamos com a execução dos fatos de Carnaval. Este ano iremos vestidos no desfile de <i>Primavera</i> e, como tal, elaboramos fatos e chapéus com uma decoração muito floral.</p>
<p><b>26 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã fomos realizar o SAD a casa de duas novas utentes. Devido as estas visitas terem sido as primeiras, eu e a Psicóloga Mónica, conversamos com as idosas, ficamos a conhece-las melhor e às suas experiencias e também nos demos a conhecer. De tarde demos continuidade à produção dos fatos e dos adornos de Carnaval. Ao final do dia estive com uma criança no ATL. Inicialmente criamos uma máscara de Carnaval, onde a menina tinha que pintar, colar e recortar. No final desta atividade demos auxílio na execução dos trabalhos de casa.</p>
<p><b>28 de fevereiro</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>De manhã realizou-se a aula de ginástica e a atividade de reconhecimento visual projetada. A atividade teve como tema as flores, visto que no dia de amanhã iremos vestidas no cortejo de Carnaval de <i>Primavera</i>. Assim, no jogo os idosos tinham 30 figuras de flores e deveriam identificá-las dizendo</p>

		o seu nome. De tarde os utentes estiveram a desenhar e a pintar figuras associadas ao Carnaval para, posteriormente enfeitarem a sala do CD.
--	--	--

Total de horas em fevereiro: 123 horas

- março

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>1 de março</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)	<b>Residência Sênior</b>	De manhã realizamos a aula de ginástica e de seguida lemos o conto <i>A galinha dos ovos de ouro</i> . Ao final da manhã efetuaram-se os últimos preparativos para o cortejo de Carnaval que se realizou da parte da tarde. Este cortejo teve uma duração de duas horas e participaram 8 utentes do lar. Enquanto isso, durante a tarde, os idosos estiveram na mesa da sala de convívio a pintar desenhos alusivos ao Carnaval e a colarem pedaços de tecido para enfeitarem máscaras.
<b>6 de março</b> (das 9h às 17h – 8 horas)	<b>Centro de Dia</b>	A primeira atividade do dia de hoje foi a ginástica, onde os idosos executaram diversos exercícios de pé e sentados nos seus lugares. Em seguida realizou-se o jogo “Quem sabe sabe” que consiste na colocação de perguntas sobre gastronomia, músicas tradicionais, geografia de Portugal, adivinhas, provérbios e tradições portuguesas, e os utentes respondiam a essas mesmas questões. No caso das perguntas sobre cânticos os seniores cantavam o refrão da música em questão. De tarde realizou-se a leitura do conto <i>O velho, o rapaz e o burro</i> . No final da história fizemos um breve apanhado e discutimos entre todos a moral deste conto.
<b>7 de março</b> (das 10h às 12h30 e das 15h às 18 – 5 horas e 30 minutos)	<b>Centro de Dia</b>	De manhã realizou-se a ginástica da mesma forma que nos restantes dias (exercícios de pé e sentados). Na restante manhã jogamos em grupo o jogo projetado de contas. Nesta atividade os idosos deviam visualizar as contas (somadas e subtrações) e dizer qual seria o resultado. Para finalizar o jogo existiam algumas situações problema em que os seniores deviam raciocinar um pouco mais para realizarem a conta. Tive consulta da parte da tarde e retomei à instituição às 15h. Nesta hora os idosos estavam a começar a rezar o terço. Posteriormente, cantámos os parabéns e celebramos o aniversário de uma utente do CD.
<b>8 de março</b> (das 9h30 às 13h30 – 4 horas)	<b>Residência Sênior</b>	De manhã efetuamos a aula de ginástica e em seguida realizamos a leitura do conto <i>O velho, o rapaz e o burro</i> . No final da leitura fizemos uma breve análise e discutimos a moral da história. Na restante manhã dedicamo-nos à atividade grupal que incidiu no <i>Dia Internacional da Mulher</i> . Assim, decidimos laborar uns cartões em formato de flor que os idosos pintaram e picotaram. Dentro de cada cartão inserimos uma mensagem dedicada a este dia e no fim oferecemos os cartões a todas as mulheres do lar.
<b>11 de março</b> (das 10h às 18h – 8 horas)	<b>SAD e Centro de Dia</b>	O SAD foi desenvolvido durante toda a manhã. Tivemos a oportunidade de visitar duas habitações com 4 utentes. Na primeira visita conhecemos pela primeira vez um casal e, como tal, tivemos uma breve conversa com ambos e ficamos a conhece-los melhor e à sua história de vida. A visita posterior realizou-se a um casal que já conhecíamos, contudo, a senhora tinha estado

		<p>algum tempo no hospital e a nossa visita centrou-se nessa temática. De tarde dediquei-me à preparação da atividade para realizar amanhã com as crianças no ATL. Ao final do dia realizou-se a leitura do conto “Gil Moniz e a ponta do nariz”.</p>
<p><b>12 de março</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã iniciamos o dia com uma aula de ginástica efetuada por um professor de Educação Física proveniente da Câmara de Coimbra, que vem todas as 3ª feira de manhã. No resto da manhã visualizamos uma apresentação projetada para que todos os idosos pudessem visualizar. Esta foi realizado por uma antiga estagiária brasileira que fez uma apresentação em PowerPoint sobre o Brasil, as suas comemorações, as iguarias e costumes. Da parte da tarde os idosos estiveram a fazer lançamentos de bolas de forma individual, garantindo que todos os idosos participavam. Posteriormente, veio ao CD a responsável pela biblioteca de Almalaguês e contou aos idosos uma história e contou adivinhas. Ao final do dia estive com 3 crianças do ATL a realizar uma atividade que consistiu na construção de um <i>Quantos Queres</i> didático, ou seja, os meninos faziam a dobragem do papel até obterem o instrumento e em cada dobra colocámos uma questão relacionada com a matéria que as crianças estão a dar na escola. No final desta tarefa auxiliámos na resolução dos trabalhos de casa.</p>
<p><b>13 de março</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia e Residência Sénior</b></p>	<p>Nesta manhã 8 idosos foram até à feira de Miranda do Corvo com a Animadora Socioeducativa e os restantes utentes ficaram na sala de convívio do CD. Sendo assim, realizamos a aula de ginástica e uma atividade grupal de estimulação cognitiva. Esta atividade consistiu em adivinhar através de pistas a que objeto nos estaríamos a referir, por exemplo, na mão tínhamos a imagem de um lápis e tínhamos que dizer que era feito de pau e servia para escrever. De tarde, juntamente com a Psicóloga Mónica, deslocamo-nos até à Residência Sénior para darmos uma ação de informação sobre empatia, resolução de problemas e trabalho em equipa. Nesta sessão tivemos presentes 14 funcionários da ERPI</p>
<p><b>14 de março</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A aula de ginástica foi a primeira atividade a realizar nesta manhã. Na restante dedicamo-nos ao jogo grupal projetado que teve como temática os animais. Estas atividades são ideais porque todos os idosos têm a oportunidade de participar e podem falar sobre temas relacionados com as imagens que vão aparecendo por exemplo curiosidades sobre os animais e o que distingue um animal do outro (exemplo: a diferença entre um camelo de um dromedário, uma foca de um leão marinho...). Devido às condições climáticas os idosos estiveram um pouco na rua a apanhar sol da parte da tarde. No restante dia participei numa reunião da equipa técnica. Neste momento foram tratados assuntos como a semana verde, o início do projeto Teclas Prá Vida, o projeto Hortas Biológicas e o plano das formações que futuramente se irão realizar.</p>
<p><b>15 de março</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>Como é costume nas manhãs do Lar a primeira atividade a ser realizada é a aula de ginástica e, em seguida, a leitura de um conto. Posteriormente, realizou-se um jogo baseado em perguntas sobre a cidade e os costumes de Coimbra. No final, em grupo leram-se adivinhas mais comuns para os idosos adivinharem a solução. De tarde efetuamos a visita ao piso -1 para falarmos com alguns utentes que estão acamados e mais debilitados. Por fim, planeámos o painel da Primavera para iniciar a sua execução na próxima semana.</p>

<p><b>18 de março</b> (das 9h às 17h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A aula de ginástica iniciou esta semana com muita energia. Na restante manhã os idosos realizaram individualmente uma atividade de leitura e escrita que consistia numa ficha com completação de provérbios, objetos de cozinha, animais e profissões. Alguns utentes que não sabiam ler optaram por escrever e copiar o seu nome diversas vezes. No final desta atividade individual efetuamos a leitura semanal da ementa. De tarde alguns idosos foram até ao centro da aldeia às compras de mercearias enquanto que outros ficaram no CD a rezar o terço. Para terminar o dia os seniores vieram para a mesa pintar desenhos alusivos ao dia do pai que se celebra no dia amanhã.</p>
<p><b>19 de março</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia e Residência Sénior</b></p>	<p>O SAD decorreu da parte da manhã e como foi a primeira vez que visitamos esta utente começamos por nos apresentar e por conhecer melhor a idosa. Num segundo momento tivemos a oportunidade de realizar um jogo no <i>Scratch</i> (Qual é que não pertence). Apesar da senhora ter reconhecido e identificado as imagens corretamente não conseguiu realizar o jogo da forma correta e, como tal, não o concluiu. Da parte da tarde, eu juntamente com a Animadora e com 8 utentes deslocamo-nos até à Residência Sénior para darmos início ao projeto Teclas Pró Vida. Esta sessão teve uma duração de duas horas e contámos com o auxílio de três estagiários da ESEC e com a Animadora do Lar. No final desta sessão regressámos ao CD e fui com a Psicóloga para o ATL onde estivemos com 1 criança a desenvolver uma atividade alusiva ao dia do pai. Esta atividade consistiu na construção de um cartão para oferecer ao seu pai e, posteriormente, auxiliámos nos trabalhos de casa desta criança.</p>
<p><b>20 de março</b> (das 14h às 18h – 4 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior e Centro de Dia</b></p>	<p>Esta tarde foi dedicada à ação de informação sobre empatia, resolução de problemas e trabalho em equipa. Nesta sessão recriámos a da semana anterior e tivemos presente 9 funcionários da ERPI. No final ação de informação retomámos ao CD e os utentes estiveram a pintar desenhos de plantas e flores de forma a festejar o início da Primavera.</p>
<p><b>21 de março</b> (das 9h às 17h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Nesta manhã os utentes começaram por fazer exercícios de ginástica tanto de pé como sentados. No final desta aula 11 idosos juntamente com as crianças da creche e ATL deslocaram-se até à sala polivalente para assistirem a uma palestra sobre a importância da água e dicas para a preservar. De tarde, depois da hora do terço, alguns utentes estavam a fazer bordados e a responsável da biblioteca de Almalaguês realizou a leitura de uma história (<i>Cinderelo</i>).</p>
<p><b>22 de março</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>De manhã deslocamos os idosos para a sala anexa à sala de convívio onde estes foram dispostos em forma de círculo para realizarem a aula de ginástica que englobou a utilização de bolas e arcos. Em seguida, a atividade grupal consistiu num jogo onde no chão estava presente um pano com 3 grandes círculos de cores distintas: amarelo, verde e vermelho. Os utentes tinham um disco na mão e deviam lança-lo de forma a acertar num desses círculos. Consoante a cor do círculo em que o disco calhava seria feita uma pergunta de categorias distintas (provérbios, adivinhas, perguntas de cultura geral, músicas, entre outros). Para celebrarmos o Dia Mundial da Água, da parte de tarde desenvolvemos uma atividade sobre a temática. Esta atividade consistiu no desenho de gotas e uma torneira em que os utentes picotaram e colaram bolinhas feitas em papel. No final pintaram essas bolinhas com tintas. À volta da imagem da torneira a pingar foram colocadas frases como por exemplo “Se a água quer poupar não deixe a torneira a pingar”.</p>

<b>25 de março (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	De manhã realizamos o SAD em duas habitações. A primeira visita realizou-se a um idoso onde fomos pela primeira vez. Neste momento conversamos, conhecemo-nos e realizamos dois jogos no <i>Scratch</i> ( <i>Palavras Incompletas</i> e <i>Qual é que não pertence?</i> ). Na segunda visita, como já conhecíamos a utente efetuamos também o jogo <i>Qual é que não pertence?</i> . À tarde alguns idosos estiveram a jogar cartas e outros a fazerem bordados. Ao final do dia, juntamente com a Psicóloga e a Animadora estivemos a preparar o dia do livro que se irá suceder no mês de abril (cartaz, marcadores de livros, livro para vender...).
<b>26 de março (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD, Centro de Dia e Residência Sénior</b>	O SAD decorreu da parte da manhã do dia de hoje. Eu e a Psicóloga realizamos duas visitas a dois utentes e conversámos com ambos colocando a conversa em dia. De tarde deslocamo-nos à ERPI para darmos a segunda sessão de alfabetização digital do projeto <i>Teclas Prá Vida</i> . Nesta sessão de duas horas tivemos presentes 12 idosos tanto do CD como do lar. De uma forma individualizada trabalhámos nos computadores e pesquisamos sobre os interesses de cada um. Os utentes familiarizaram-se com as funcionalidades do teclado e do rato. Ao final da tarde, regressei ao CD e estive com 2 crianças no ATL a realizar os trabalhos de casa e a jogar um jogo de equilíbrio.

Total de horas em março: 117 horas e 30 minutos

- abril

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>2 de abril (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD, Centro de Dia e Residência Sénior</b>	No SAD visitámos dois utentes onde conversámos e efetuámos dois jogos no <i>Scratch: União de Iguais</i> e <i>Palavras Incompletas</i> . De tarde desloquei-me até ao Lar para a terceira sessão de alfabetização digital do projeto <i>Teclas Prá Vida</i> . Nesta sessão de duas horas tivemos presentes 12 idosos tanto do CD como do lar. De uma forma individualizada trabalhámos nos computadores e pesquisamos sobre os interesses de cada um. Ao retomar para o CD estive com duas crianças do ATL a desenvolver uma atividade relacionada com a Páscoa, que consistiu na pintura, recorte e colagem de forma a criar um coelho da Páscoa. No final desta tarefa, as crianças realizaram os trabalhos de casa com o nosso auxílio.
<b>3 de abril (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>SAD e Centro de Dia</b>	Nesta manhã realizámos apoio domiciliário em casa de duas utentes. Na primeira visita conversámos com a idosa e efetuámos dois jogos no <i>Scratch</i> ( <i>Labirintos</i> e <i>Qual é que não pertence</i> ) e na segunda visita jogamos no <i>tablet</i> à <i>União de Iguais</i> . Ambas as seniores mostraram interesse e empenho na realização dos jogos. De tarde estive com a psicóloga Mónica a desenvolver uma atividade para ser realizada na Feira do Livro e a criar um livro constituído por folhetos informativos para ser lançado nesse mesmo dia.
		A aula de ginástica foi a primeira atividade a ser realizada neste dia. Os utentes exercitaram diversas partes do corpo através de exercícios de pé de sentados. Posteriormente, seguiu-se a atividade de reconhecimento visual

<p><b>4 de abril</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>de objetos. Estas atividades são uma oportunidade para que todos os utentes participem de forma grupal, principalmente aqueles que não sabem ler e escrever. No final da manhã lemos para todos os idosos uma notícia que saiu no jornal <i>As Beiras</i> sobre as atividades digitais e de estimulação cognitiva que são efetuadas no apoio domiciliário. De tarde continuamos com a preparação do dia do livro incluindo a criação do livro para ser lançado e posto à venda nesse mesmo dia.</p>
<p><b>5 de abril</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>No lar, a primeira atividade diária é a aula de ginástica. Esta aula pode variar consoante as condições físicas e meteorológicas, contudo neste dia efetuamos uma aula com exercícios simples de forma exercitar diversas partes do corpo. Em seguida realizou-se a leitura do conto <i>A guardadora de gansos</i> sendo que no final da história discutimos a moral da mesma. Na restante manhã e da parte de tarde dedicámo-nos à realização da atividade do dia da saúde. Assim sendo, os idosos associaram à palavra <i>Saúde</i> algumas palavras como alimentação, exercício físico, higiene, entre outras. A atividade consistiu na pintura e em picotar as letras para serem colocadas num painel. Associadas a estas palavras imprimimos imagens e estas também foram pintas pelos idosos. Ao final do dia, deslocamo-nos até ao piso -1 da residência e cantámos músicas e fizemos lançamentos de bola com os utentes que lá se encontravam.</p>
<p><b>8 de abril</b> (das 9h30 às 18h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>Esta semana será inteiramente passada na Residência Sénior, pois estaremos a substituir a Animadora do lar. Assim sendo, iniciamos a semana na sala anexa à sala de convívio. Nesta manhã fizemos exercícios de ginástica utilizando arcos, bolas e balões. Em seguida, jogámos ao balão uns com os outros com o objetivo de não o deixar cair no chão. Passando para a atividade com as bolas o objetivo era lança-las e acertar com elas dentro dos arcos. Para encerrar a manhã cantámos algumas músicas antigas e acompanhámos com instrumentos musicais. De tarde os idosos estiveram a trabalhar com cartão e lã para construir pompons para, posteriormente, serem utilizados outra atividade. No final do dia deslocamo-nos para o piso -1 para visitarmos os utentes que lá se encontravam e cantámos músicas.</p>
<p><b>9 de abril</b> (das 9h30 às 18h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>De manhã começamos com a aula de ginástica e com a leitura de um conto. A restante manhã foi dedicada à atividade grupal. Neste momento os idosos construíram coelhos através da utilização de rolos de papel higiénico e de restos de cartolinas. Estes coelhos foram disposto pela instituição com o intuito decorativo. De tarde efetuámos a quarta sessão de alfabetização digital do projeto <i>Teclas Prá Vida</i>. Nesta sessão de duas horas tivemos presentes 12 idosos e de uma forma individualizada trabalhámos nos computadores mais especificamente no <i>Word</i> e pesquisamos eventos associados às datas de nascimento de cada um.</p>
<p><b>11 de abril</b> (das 9h30 às 18h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sénior</b></p>	<p>A ginástica deu início ao dia de hoje, seguida da leitura de um conto. Na restante manhã dedicamo-nos à atividade grupal que consistia na elaboração de ovos da Páscoa utilizando cartão, feijões, aparas de lápis e pedaços de tecido. Através da utilização destes materiais construímos inúmeros ovos personalizados em que cada idoso decorou o seu consoante o seu gosto pessoal. De tarde estivemos a elaborar o guião e os fantoches para desenvolver e representar uma peça de teatro no dia de amanhã.</p>
		<p>De manhã os idosos deslocaram-se até à sala anexa e passaram nesse local a manhã. A primeira atividade do dia foi a aula de ginástica. No momento</p>

<p><b>12 de abril</b> (das 9h30 às 18h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>seguinte representámos para os idosos a peça de teatro de fantoches elaborada no dia anterior. Esta história tinham como base as diferenças étnicas existentes nas pessoas como o tom de pele e as distintas línguas. Para encerrar as atividades da manhã e com a aproximação da Páscoa, decidimos contar e mostrar imagens relacionadas com as 15 estações da Via Sacra. De tarde estive com duas utentes a realizar os jogos no <i>Scratch: Palavras correspondentes; Contas: somas e subtrações; Palavras Incompletas</i>. No resto da tarde, os idosos estiveram a pintar lábios em forma de beijo para celebrar o dia do beijo que é no dia de amanhã (13 de abril). Para finalizar, os idosos criaram 4 quadras relacionadas com esse dia.</p>
<p><b>15 de abril</b> (das 9h às 17h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>Iniciámos esta semana com a aula de ginástica. Neste momento os idosos realizam exercícios de pé e sentados. Seguidamente jogámos ao loto de imagens, ou seja, ao bingo. Cada utente tem presente à sua frente uma folha com 9 imagens e devem ir assinalando quando é mencionada cada figura. Para encerrar a manhã realizámos lançamentos de bolas individualmente. De tarde alguns idosos deslocaram-se até ao centro da aldeia às compras de mercearias enquanto que outros ficaram no CD a rezar o terço. Para finalizar este dia planeamos e preparamos o painel da primavera.</p>
<p><b>16 de abril</b> (das 9h às 17h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia e Residência Sênior</b></p>	<p>Nesta manhã iniciámos com a aula de ginástica exercitando diversas partes do corpo. No resto da manhã foi ocupado com o jogo “Quem sabe, sabe!”. Este consistiu na leitura de perguntas relativas a música tradicional portuguesa, provérbios, geografia de Portugal, gastronomia regional e curiosidades/charadas. De tarde, desloquei-me com 6 utentes até à Residência Sênior para realizamos mais uma sessão do projeto Teclas Prá Vida juntamente com outros 6 utentes residentes no lar. Nesta sessão os idosos trabalharam em grupos de 3 e criaram uma apresentação em <i>PowerPoint</i>. Após retomarmos ao CD os seniores elaboraram o painel da primavera através da pintura e recorte de imagens.</p>
<p><b>17 de abril</b> (das 9h às 17h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A aula de ginástica foi a primeira atividade do dia de hoje. Posteriormente, recorremos a um jogo projetado de reconhecimento visual. Este jogo teve como tema as frutas e os legumes. Neste momento, os utentes jogam em grupo e partilham entre si histórias relacionadas com o tema e opiniões. De tarde alguns idosos estiveram a jogar no <i>Scratch</i> os jogos: <i>Contas: somas e subtrações; Palavras incompletas; e União de iguais</i>. Após os utentes rezarem o terço e terem lanchado, realizou-se a leitura de notícias do presente dia.</p>
<p><b>18 de abril</b> (das 13h30 às 17h – 3 horas e 30 minutos)</p>	<p><b>Centro de Dia</b></p>	<p>A primeira atividade da tarde consistiu na leitura de um conto, seguida pela hora do terço. No final da tarde, depois do lanche e enquanto esperavam pelo autocarro, alguns idosos estiveram a realizar jogos de mesa por exemplo o jogo de associação de imagens às palavras e o jogo das imagens pares.</p>
<p><b>22 de abril</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia e Residência Sênior</b></p>	<p>Nesta manhã todos os utentes do CD deslocaram-se para assistirem à celebração da missa pascal na Residência Sênior. De tarde alguns idosos foram até ao centro da aldeia às compras de mercearias enquanto que outros ficaram no CD a rezar o terço. Quando regressaram ao CD fizemos a leitura de provérbios em que os idosos deviam completar, por exemplo, “Quem não arrisca...” e eles respondiam “...não petisca.”. Ao final do dia dedicamos à preparação da feira do livro que irá ocorrer no dia de amanhã.</p>

<b>23 de abril (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>Centro de Dia</b>	A aula de ginástica foi a primeira atividade do dia de hoje. Em seguida os utentes que participarão na peça de teatro da parte da tarde foram ensaiar e os restantes idosos permaneceram na sala de convívio a pintar desenhos e a realizar jogos de mesa como a associação de palavras a imagens de animais e objetos. Como forma de comemoração do Dia Mundial do Livro, os idosos juntamente com as crianças da instituição passaram a tarde na sala polivalente onde decorreram diversas de atividades, das quais a peça de teatro “Cinderelo” desempenhada pelos seniores do CD e uma apresentação do autor José Franco.
<b>24 de abril (das 10h às 18h – 8 horas)</b>	<b>Residência Sénior e Centro de Dia</b>	Nesta amanhã dedicámo-nos a mais uma sessão de alfabetização digital do projeto <i>Teclas Prá Vida</i> . Nesta sessão de duas horas tivemos presentes 12 idosos e trabalhámos individualmente com cada um. O tema base desta sessão foi o dia 25 de abril de 1974, ou seja, a Revolução dos Cravos. De tarde, já no CD, os idosos rezaram o terço
<b>26 de abril (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</b>	<b>Residência Sénior</b>	Começámos o dia com a aula de ginástica e com a leitura do conto “Aladino”. A restante manhã foi dedicada a jogos dinâmicos como o jogo da pesca, golf adaptado, acertar com a bola e com os aros nos pinos. No jogo da pesca os utentes devem utilizar uma cana para capturar os peixes que estão no chão. O golf adaptado consiste em colocar a bola dentro de um buraco utilizando um taco. Nos outros dois jogos os idosos devem fazer pontaria para acertarem com bolas dentro de cavidades e com arcos numa estrutura com pinos. Nestes jogos os idosos tem a possibilidade de estimularem a sua motricidade. De tarde os idosos vieram para a mesa da sala de convívio e estiveram a realizar uma atividade individual que consistiu na pintura, recorte e construção da face de uma pessoa idosa, ou seja, os idosos tinham a cara vazia e deviam acrescentar os olhos, o nariz, a boca e as orelhas.
<b>29 de abril (das 9h às 18h – 9 horas)</b>	<b>Centro de Dia e Senhora da Alegria</b>	Nesta manhã fomos mais cedo para o CD para ajudarmos na cozinha a fazer broinhas. O restante dia foi passado na Senhora da alegria em comemorações católicas. Enquanto os utentes foram para a missa na igreja, nós ficámos responsáveis por vender broinhas numa barraca da instituição.

Total de horas em abril: 117 horas e 30 minutos

- maio

<b>Data e Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
<b>3 de maio (das 13h30 às 17h30 – 4 horas)</b>	<b>Residência Sénior</b>	Nesta tarde criámos um painel dedicado ao dia da mãe que se celebrará no dia 5 de maio (domingo). Assim, desenhámos em papel cenário uma árvore com relva no fundo enquanto os utentes pintavam e picotavam a sua flor. Depois das flores estarem prontas e o painel decorado os idosos colaram uma fotografia sua no centro da flor. Aqueles que não conseguiram produzir a própria flor, colaram a sua fotografia na árvore como se fossem frutos.

<p><b>7 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD, Centro de Dia e Residência Sênior</b></p>	<p>O SAD foi efetuado nesta manhã em casa de 3 utentes. Na primeira visita a senhora apenas respondeu à entrevista para o projeto de investigação. Na segunda habitação a utente conversou bastante connosco e também aceitou participar no estudo para o projeto de investigação. Por fim, convidámos uma outra idosa a participar no estudo e ela concordou em responder à entrevista. De tarde desloquei-me até ao lar para mais uma sessão das Teclas Prá Vida. Nesta semana apenas os utentes da Residência Sênior participaram nesta sessão, pois os idosos do CD foram até Coimbra assistir a uma peça de teatro. Quanto retomei ao CD estive com duas crianças no ATL a efetuar os trabalhos de casa e a pintar um desenho representativo da Queima das Fitas.</p>
<p><b>8 de maio</b> (das 10h às 13h – 3 horas)</p>	<p><b>SAD</b></p>	<p>Nesta manhã realizamos o serviço de apoio domiciliário em casa de dois utentes. Na primeira visita conseguimos jogar no <i>Scratch</i> “Qual é que não pertence?” e “Contas: somas e subtrações”. Posteriormente, realizei a entrevista relativa às atividades desenvolvidas na habitação dos utentes para o projeto de investigação. Na segunda visita jogámos à “União de Iguais” no <i>Scratch</i> e efetuámos a mesma entrevista para o projeto de investigação.</p>
<p><b>13 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de dia</b></p>	<p>O SAD foi concretizado durante toda a manhã. Inicialmente visitámos um utente que jogou no <i>Scratch</i> os jogos “Palavras Incompletas” e “Contas: somas e subtrações” e que foi entrevistado para o projeto de investigação. Posteriormente descolamo-nos a casa de uma outra utente onde apenas tivemos uma conversa. De tarde os idosos foram às compras à mercearia enquanto que os restantes ficaram no CD a rezar o terço. Ao final do dia alguns utentes estiveram na rua a jogar cartas e dominó.</p>
<p><b>14 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior e Centro de dia</b></p>	<p>De manhã decorreu na residência sênior uma reunião de coordenação em que pude estar presente. Nesta reunião foram analisados individualmente cada utente e as suas necessidades, foram discutidos alguns pontos fracos apontados pelas funcionárias da ERPI, possíveis modificações no edifício e planearam-se saídas semanais com os idosos do lar. Ainda neste local, mas já de tarde, realizou-se mais uma sessão das Teclas Prá Vida. Nesta sessão cada participante selecionava um cidade de Portugal e devia construir um <i>powerpoint</i> com as informações mais importantes sobre essa localidade, incluindo imagens. Quando retomei ao CD estive no ATL com uma criança a realizar os trabalhos de casa, a fazer uma atividade de palavras cruzadas e, por fim, jogámos à força.</p>
<p><b>15 de maio</b> (das 10h às 13h – 3 horas)</p>	<p><b>SAD</b></p>	<p>A manhã foi dedicada ao SAD. Neste período de tempo tivemos a possibilidade de visitar duas utentes. Na primeira visita conversámos com a idosa e tentámos jogar ao “Qual é que não pertence?” no <i>Scratch</i> contudo, isso não foi possível pois a idosa demonstrou-se muito preocupada com assuntos pessoais. Na segunda visita demos um passeio com a utente pela rua e colocámos a conversa em dia.</p>
<p><b>16 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de dia</b></p>	<p>A ginástica foi a primeira atividade a ser realizada. Neste momento os idosos executam exercícios de pé e sentados. Na restante manhã jogámos em grupo ao reconhecimento visual de peças de vestuário. O jogo foi projetado na parede para que todos os utentes tivessem a possibilidade de participar na atividade. De tarde os utentes rezaram o terço e, após o lanche, alguns deles vieram para a mesa da sala de convívio fazer alguns jogos individuais e pintar desenhos.</p>

<p><b>17 de maio</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de Dia e Residência Sênior</b></p>	<p>Nesta sexta-feira de manhã estivemos no CD porque a animadora não pode estar presente. Como tal, iniciamos o dia com a aula de ginástica realizando exercícios de pé e sentados. Posteriormente fizemos o jogo do loto de números onde todos os idosos tiveram a possibilidade de participar. No final deste jogo alguns utentes vieram até à mesa da sala de convívio pintar desenhos. De tarde deslocamo-nos até ao lar e realizámos um atividade relacionada com a família. Inicialmente desenhámos um grande envelope em papel cenário e diversos corações. Os idosos puderam decorar os corações de duas formas distintas: com bolas de papel e depois pintá-las com tintas; utilizando um cotonete e fazendo pintas com tintas de modo a preencher o coração. Depois dos corações estarem pintámos cada utente disse uma mensagem para a família que seria colocada no envelope.</p>
<p><b>20 de maio</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Esta segunda-feira foi passada no lar pois a animadora não conseguiu estar presente neste dia. Assim sendo, deslocamos os utentes até à sala anexa à sala de convívio para realizarmos a aula de ginástica. Estes exercícios foram efetuados com o auxílio de bolas e arcos e, posteriormente, jogaram à bola individualmente. Em seguida sucedeu-se jogo das palavras ainda na sala anexa. Neste jogo cada idoso devia nomear profissões, animais, objetos, doces típicos, pratos de comida regional e peças de roupa. De tarde, já na sala de convívio, alguns idosos vieram até à mesa fazer uma atividade em que era necessário contornar uma figura com pedaços de palhinhas de plástico. Cada sênior tinha uma imagem e devia colori-la para depois contornar a imagem colando os pedaços das palhinhas de acordo com as cores corretas.</p>
<p><b>21 de maio</b> (das 14h às 18h – 4 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior e Centro de dia</b></p>	<p>Nesta tarde dirigi-me ao Lar para mais uma sessão de Teclas Prá Vida. Aqui exploramos através dos computadores receitas e visualizamos vídeos de culinária. Alguns utentes conseguiram escrever no <i>Word</i> a receita do seu prato preferido. Acabada esta sessão desloquei-me para o ATL onde estive com uma criança a fazer uma atividade em que ela devia encontrar o caminho correto em determinados labirinto. No final desta atividade auxilie na resolução dos trabalhos de casa. Quando retomei ao CD os idosos estiveram a pintar desenhos para enfeitar a sala de convívio.</p>
<p><b>22 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de dia</b></p>	<p>O apoio domiciliário decorreu na parte da manhã, onde tivemos a possibilidade de visitar 3 utentes distintos. Na primeira habitação jogamos com o idoso no <i>Scratch</i> os jogos <i>Contas: somas e subtrações</i>, <i>Palavras correspondentes</i> e <i>União de iguais</i>. Na segunda habitação visitamos um casal onde tivemos uma conversa com ambos e demos um passeio pelo quintal dos mesmos. De tarde, depois dos idosos rezarem o terço ouviram a leitura de diversos pequenos contos tradicionais.</p>
<p><b>23 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de dia</b></p>	<p>A aula de ginástica foi a primeira atividade a ser realizada no dia de hoje. Primeiramente, os utentes executam exercícios de pé e, posteriormente, sentam-se e continuam os exercícios. Na restante manhã fizemos um jogo grupal com o tema de árvores. Neste jogo os idosos visualizam uma imagem que é projetada na parede e deve dizer o nome dessa figura, neste caso da árvore representada. De tarde pude participar numa reunião de qualidade onde foram discutidos assuntos como o plano de atividades de desenvolvimento pessoal (PADP), o plano individual (PI) das crianças e dos idosos, futuros projetos de estágio, o plano de atividades e orçamento (PAO) e a ficha de avaliação diagnóstica de necessidades educativas que deve ser reformulada.</p>

<p><b>24 de maio</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>No lar o dia começa sempre com uma atividade física, assim sendo, deslocamos os idosos até à sala anexa da sala de convívio e fizemos os exercícios. Depois deste momento de movimentos corporais os utentes foram divididos em grupos e efetuaram diversos jogos. Num dos grupos as idosas tinham um estendal à sua frente e deviam colocar e retirar as molas. Noutro grupo os utentes tinham canas com um anzol no fim e deviam apanhar os peixes de esferovite. Associado a este jogo, existia um outro onde estavam elásticos dentro de uma bacia com água e os seniores apanhavam os elásticos com canas iguais ao do jogo anterior. Por fim, o último grupo jogava golf numa estrutura preparada para o efeito.</p>
<p><b>28 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>SAD e Centro de dia</b></p>	<p>Hoje foi o último dia em que eu fui realizar apoio domiciliário. Durante a manhã visitamos a habitação de duas utentes. Com a primeira tentámos realizar um jogo no <i>Scratch</i>, mas a utente não conseguia visualizar bem para o <i>tablet</i>. Assim, a idosa pintou um desenho e conversou connosco. Na segunda visita a idosa efetuou no <i>Scratch</i> o jogo <i>Palavras Correspondentes</i>. De tarde, desloquei-me até ao Lar onde se realizou mais uma sessão das Teclas Prá Vida. Nestas horas trabalhamos com cada utente sobre tradições e costumes de antigamente. Ao retomar ao CD, estive no ATL com duas crianças que fizeram desenhos para me oferecerem e auxiliiei-os nos trabalhos de casa.</p>
<p><b>29 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de dia</b></p>	<p>De manhã os utentes realizaram a sua aula de ginástica, exercitando diversos membros do corpo. Em seguida, formaram duplas e fizeram diversos lançamentos com balões. Ainda com os balões, mas já individualmente, os idosos fizeram vários exercícios com os balões. No final desta atividade ouviram as notícias do dia lidas a partir do jornal. Já de tarde os idosos rezaram o terço e fizeram alguns jogos de mesa com cores e números.</p>
<p><b>30 de maio</b> (das 10h às 18h – 8 horas)</p>	<p><b>Centro de dia</b></p>	<p>Hoje celebrámos o Dia da Espiga ou a Quinta-feira da Ascensão. Assim, nesta manhã os idosos ouviram uma breve explicação sobre este dia e fizeram os seus próprios ramos com os seguintes elementos: pontas de oliveira, pontas de videira, pontas de trigo, papoilas, malmequeres brancos e malmequeres amarelos. Na restante manhã os utentes pintaram desenhos associados a este dia. De tarde, como foi o nosso último dia de estágio, fizeram uma surpresa com músicas, danças, fotografias e leituras. No final do dia ofereceram-me um ramo de flores e uma prenda dos funcionários do CD.</p>
<p><b>31 de maio</b> (das 9h30 às 17h30 – 8 horas)</p>	<p><b>Residência Sênior</b></p>	<p>Nesta manhã fomos com 5 idosos fazer uma visita a Coimbra à Igreja de Santa Cruz. Os idosos assistiram à missa e rezaram ao terço, regressando à instituição antes da hora de almoço. No início da tarde, juntamente com a Psicóloga e Animadora Socioeducativa, efetuamos uma análise SWOT relativamente à ERPI. Os utentes deslocaram-se até à mesa da sala de convívio e estiveram a fazer puzzles, pintar desenhos, realizar jogos de encaixe, entre outros.</p>

Total de horas em maio: 118 horas

Total de horas ao longo de todo o estágio curricular: 1019 horas

## Anexo V – 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 2018/2019

### QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA ESTAGIÁRIA

*Ana Sofia Amado Laurence*

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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>
Comunicação interpessoal com as pessoas idosas	<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 com os idosos	<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"/>
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 Ana Sofia integrou-se com facilidade nas dinâmicas do CPBESA, mostrando-se sempre disponível para colaborar nas tarefas da Instituição. A sua capacidade de Relacionamento interpessoal com os clientes e colaboradores facilitou a sua integração na equipa e permitiu-lhe desenvolver um trabalho muito positivo.

A Ana Sofia contribui significativamente no trabalho desenvolvido pela Instituição na área de estimulação cognitiva, com a introdução de novas tecnologias nas várias valências, destinadas aos seniores.

	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, 29 de maio de 2019.

A orientadora local da aluna Ana Sofia Amador da Mota

Dra. Jenica Catarino

Certificado de Instituição de Estágio  
 Bem Estar Social  
 Associação de Amigos

## Anexo VI – Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCEUC

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
<b>Competências instrumentais</b>						
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	
<b>Competências interpessoais</b>						
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	
<b>Competências sistémicas</b>						
9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/sectores/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	
<b>Outras competências</b>						
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	

*Ofélia Sena Figueira Catarino*  
29 maio de 2019

## Anexo VII – Heteroavaliação de uma idosa da ERPI

Uma Sofia vai-se embora  
Deixa muita saudades  
Daquela timido sorriso  
E daquelas atividades

Trabalho e tradições  
Jogos e desenhos para fazer  
Quando está junto de nós,  
O tempo passa a correr

Saúde e felicidade  
É tudo o que ela merece  
Que não se esqueça de nós  
Da Ana ninguém se esquece

Residência Sênior

## Anexo VIII – Heteroavaliação de idosas do CD

Ana Júlia  
Gostei muito  
da tua presença  
no nosso encontro  
dia das jogas  
que fizemos  
com-nosso  
muito obrigada  
adeus até a  
proxima tudo de  
bem beijos abucos

A Ana Júlia é  
muito simpática  
amiga dos nossos  
idosos tanto muita  
pena de ela ir  
embora.

mas far parte da sua  
vida, <sup>vida</sup> nosso Senhor he de boa  
sorte