



UNIVERSIDADE D COIMBRA

Cátia Rafaela Almeida Cadete

O PRAZER DE ENVELHECER:
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DO
ENVELHECIMENTO ATIVO NO LAR DA SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE MORTÁGUA

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

Julho de 2019

Dedico este trabalho ao meu avô,

Obrigada.

Agradecimentos

Chega assim o final de mais uma etapa, foram momentos de muitas aprendizagens, crescimento, partilha e entrega. Foram várias as pessoas que contribuíram para a realização deste relatório de estágio. De entre várias pessoas não posso deixar de agradecer:

À Professora Doutora Cristina Vieira, pelo seu apoio, pela sua compreensão e pela disponibilidade demonstrada, obrigada por me ter orientado tão bem na realização deste relatório, estou-lhe profundamente grata.

À Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, por me ter acolhido tão bem durante o estágio.

À Dr.^a Teresa Gaudêncio por todo o apoio e ajuda durante o período de estágio.

À Dr.^a Carla Rosa por toda a amizade, todos os momentos de partilha de conhecimento e de apoio incondicional.

À equipa técnica da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas/Centro de Dia/SAD, por toda a boa disposição e apoio.

Aos utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas/Centro de Dia/SAD, por todo o carinho e por todas as aprendizagens.

Aos meus pais, Sandra e Pedro, e à minha irmã, Bruna, obrigada por estarem sempre do meu lado, por todo o apoio que me deram, por toda a motivação e por todo o amor incondicional. Sem vocês nada disto seria possível.

À minha madrinha Catarina, pelo apoio incondicional, por toda a paciência e tranquilidade transmitida.

Aos meus avós, que estiveram sempre presentes em todos os momentos, e me apoiaram incondicionalmente.

Ao meu namorado Bruno, por me acompanhar sempre, por toda a paciência e por estar sempre do meu lado.

Obrigada a todos!

Resumo

O envelhecimento da população é um dos principais problemas do século XXI. A baixa natalidade e a diminuição da mortalidade fazem com que o número de pessoas idosas aumente cada vez mais. Assim, num país tendencialmente envelhecido é necessário adotar medidas que promovam a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas, nesse sentido, é primordial mantê-las cognitivamente e fisicamente ativas.

Este relatório resulta de um período de estágio curricular durante 9 meses, realizado na Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, no âmbito do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ciências da Educação, pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. O trabalho desenvolvido insere-se na área da gerontologia educativa e rege-se pelos princípios da educação de adultos.

A instituição que nos acolheu contém várias valências, nomeadamente, a estrutura Residencial para Idosos, o Centro de dia, o Serviço de Apoio Domiciliário, a Unidade de Cuidados Continuados Integrados, a Creche, o Lar Residencial, o Centro de Atividades Ocupacionais, o Centro de Atividades de Tempos Livres e o Centro Social da Freguesia de Sobral. O nosso estágio centrou-se em duas respostas sociais específicas, na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e no Centro de dia.

O presente relatório apresenta diversos temas que fundamentaram as atividades realizadas durante o nosso estágio e também, que nos ajudaram a compreender melhor o nosso público-alvo e as suas especificidades. Deste modo, no primeiro capítulo refletimos sobre o envelhecimento, o envelhecimento ativo e saudável, o envelhecimento demográfico, a gerontologia educativa, os estereótipos em relação à pessoa idosa, a institucionalização de pessoas idosas, a alfabetização e a estimulação cognitiva. No segundo capítulo, apresentamos o enquadramento institucional, o projeto de estágio e as atividades desenvolvidas na instituição. De seguida, apresentamos a avaliação do estágio, que inclui a heteroavaliação e a autoavaliação. Por fim, refletimos sobre as considerações finais.

A realização deste estágio curricular, foi muito importante, pois contribuiu para o nosso crescimento pessoal e profissional, consideramos que adquirimos diversas competências e conhecimentos na área sénior.

Palavras-chave: Envelhecimento; Gerontologia Educativa; Institucionalização; Envelhecimento Ativo; Qualidade de Vida.

Abstract

The ageing population is one of the main problems of the XXI century. The low birth rate and the decrease in mortality make the number of older people increasingly increasing. Thus, in a tendentially aged country it is necessary to adopt measures that promote the quality of life and welfare of elderly people, in this sense, it is paramount to keep them cognitively and physically active.

This report results from a period of curricular internship for 9 months, developed in the Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, in the scope of the cycle of studies leading to the Master's degree in Educational Sciences, by the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra. The work is developed in the area of educative gerontology and is governed by the principles of adult education.

The institution that welcomed us contains several valences, namely, the Residential Structure for Older People, the Day Center, the Home Support Service, the Integrated Continuous Care Unit, the Nursery, the Residential Lar, the Occupational Activities Center, the Leisure Activities Center and the Social Center of the parish of Sobral. Our internship focused on a specific response, in the Residential Structure for Older People and in the Center of the Day.

This report presents several themes that supported the activities undertaken during our internship and also, which helped us to better understand our target audience and their specificities. In this way, in the first chapter we reflect on ageing, active and healthy ageing, demographic ageing, educative gerontology, stereotypes in relation to elderly person, institutionalization of elderly people, literacy and cognitive stimulation. In the second chapter, we present the institutional framework, our internship project and the activities developed in the institution. Next, we present the evaluation of the internship, which includes the heteroevaluation and self-assessment. Finally we reflect on the final considerations.

The realization of this curricular internship was very importante because it contributed to our personal and professional growth, we consider that we acquire several competencies and knowledge in the senior area.

Key-words: Aging; Educational gerontology; Institutionalisation; Ative aging; Quality of life.

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Introdução	12
Capítulo I – Fundamentação teórica	14
1. O envelhecimento: possível definição	15
1.1. Envelhecimento ativo e saudável	17
1.2. Envelhecimento demográfico: alguns dados estatísticos	18
2. Gerontologia educativa	19
3. Alguns estereótipos em relação às pessoas idosas	20
4. Institucionalização das pessoas idosas	21
5. Alfabetização	23
6. Estimulação cognitiva	24
Capítulo II – Caracterização da Instituição	27
1. Santa Casa da Misericórdia de Mortágua	28
1.1. Respostas sociais	29
1.2. Visão, missão, valores	29
2. Caracterização da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	30
2.1. Recursos humanos	32
2.2. Recursos físicos	32
2.3. Certificações de qualidade	32
2.4. Grau de satisfação dos utentes da SCM Mortágua	33
3. Caracterização dos utentes institucionalizados na ERPI	34
3.1. Caracterização dos utentes de Centro de Dia	34
4. Caracterização do Serviço de Apoio Domiciliário	35
4.1. Recursos humanos	35
4.2. Caracterização dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário	35

4.3.Área de atuação do Serviço de Apoio Domiciliário	38
5. Contexto geográfico	40
Capítulo III – Projeto de estágio	42
1. Objetivos gerais e objetivos específicos	44
2. Cronogramas das atividades propostas	48
2.1. Sessões de alfabetização	48
2.2. Sessões de estimulação cognitiva	64
2.3. Outras atividades realizadas na SCM de Mortágua	78
3. Síntese reflexiva	88
Capítulo IV – Avaliação do estágio curricular	91
1. Heteroavaliação.....	92
2. Autoavaliação	97
Capítulo V – Considerações finais	99
Referências bibliográficas	103
Anexos	106
Anexo 1: Organograma da SCM Mortágua	107
Apêndices	108
Apêndice 1: Questionário de avaliação das sessões de alfabetização ...	109
Apêndice 2: Questionário de avaliação das sessões de estimulação cognitiva	110

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Grau de satisfação utentes em 2017/2018	33
Gráfico 2 – Distribuição por sexo e faixa etária	36
Gráfico 3 – Distribuição por dependência na realização de AVD's	37
Gráfico 4 – Distribuição por serviços	38

Índice de figuras

Figura 1 – Raio ação de 2018 no concelho de Mortágua do SAD da SCMM.....	39
Figura 2 – Foto da Vila de Mortágua	40

Índice de Imagens

Imagem 1- Idosa a avaliar positivamente a atividade	51
Imagem 2 - Cartões com nomes de alguns utentes	54
Imagem 3 – Um grupo de idosos a recortar marcas e símbolos	57
Imagem 4 – Idosa iletrada a escrever letras do alfabeto	64
Imagem 5 – Grupo de idosos a avaliar a atividade	65
Imagem 6 – Idosas a realizarem a atividade “Jogo de mímica”	67
Imagem 7 – Grupo de idosos a avaliarem positivamente a atividade	71
Imagem 8 – Grupo de idosos a realizarem a atividade “Descobrir a palavra”	74
Imagem 9 – Grupo de idosos a avaliarem positivamente a atividade	74
Imagem 10 – Idoso a escrever mensagem à família	74
Imagem 11 – Idoso com mensagem que escreveu	74
Imagem 12 – Idosa a jogar “esmagar insetos” no “SiosLIFE”	77
Imagem 13 – Idosas a jogar “jogo das palavras” no “SiosLIFE”	77

Imagem 14 – Grinalda realizada pelos utentes	79
Imagem 15 – Idoso a recortar os moldes para colar nos sacos da Páscoa	80
Imagem 16 – Sacos decorados da Páscoa	80
Imagem 17 – Idosos a jogarem ao “Paraquedas”	83
Imagem 18 – Idosa a escrever mensagem no “SiosLIFE”	84
Imagem 19 – Idosa a jogar “Tiro ao alvo”	86
Imagem 20 – Idosos a almoçarem no restaurante o tradicional arroz de chouriças	86

Siglas e abreviaturas

SCM Mortágua – Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

CD – Centro de Dia

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

ENEA – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável

PADP - Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Após largos anos de aprendizagem na área das Ciências da Educação, este relatório consiste na reflexão e descrição das atividades desenvolvidas na Santa Casa de Misericórdia de Mortágua, ao longo de 9 meses de estágio curricular. O presente relatório é o culminar do percurso em Ciências da Educação, dando conta de um percurso de aprendizagem que decorreu entre setembro de 2018 e maio de 2019.

Escolhemos realizar o estágio na área da Educação e Formação de Adultos, porque nunca tínhamos tido experiência nesta área e tínhamos bastante curiosidade em perceber como é trabalhar com pessoas adultas, neste caso, pessoas idosas. Observar os comportamentos, as diferentes dinâmicas existentes entre as pessoas adultas, planificar e desenvolver atividades significativas e que despertem o interesse delas, é algo que nos suscita bastante interesse tanto a nível pessoal como profissional.

Desta forma, escolhemos para realizar o estágio a Santa Casa da Misericórdia de Mortágua. Optámos por esta instituição, uma vez que é próxima da aldeia onde residimos, e tal como já referimos, nunca tínhamos contactado com uma instituição deste género. Assim, escolhemos esta instituição para perceber como funciona, e quais as estratégias que implementa para fazer face às necessidades das pessoas idosas do concelho. Neste sentido, durante o nosso estágio, para além de colaborarmos em outras atividades, realizamos atividades educativas e de estimulação cognitiva, pois acreditamos que estas aumentam a qualidade de vida das pessoas idosas e contribuem para a sua autorrealização.

O concelho de Mortágua pertence ao distrito de Viseu. É um concelho bastante envelhecido, logo, as instituições com este carácter são muito importantes para tentar responder às necessidades básicas das pessoas idosas. Para além de ser um concelho envelhecido, está também isolado dos grandes centros urbanos, Coimbra e Viseu, pelo que é difícil para esta população deslocar-se por exemplo, aos Hospitais da Universidade de Coimbra.

No próximo parágrafo, iremos explicitar como está dividido o nosso relatório.

O presente relatório está dividido em cinco capítulos, em primeiro lugar, no capítulo I, apresentamos a fundamentação teórica, onde iremos abordar, o envelhecimento, o envelhecimento ativo e saudável, o envelhecimento demográfico, a gerontologia educativa, os estereótipos em relação às pessoas idosas, a institucionalização de pessoas idosas, a alfabetização e por fim, a estimulação cognitiva. No capítulo II apresentamos uma breve caracterização da instituição que nos acolheu, e iremos abordar as várias respostas sociais, a sua visão, missão e valores, e iremos também caracterizar a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e o Serviço de Apoio Domiciliário, os seus recursos humanos e recursos físicos. Também neste capítulo iremos fazer referência às certificações de qualidade no âmbito da NP EN ISO 9001:2015, assim como abordar o grau de satisfação dos utentes, caracterizar os utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, a área de atuação do Serviço de Apoio Domiciliário e por fim, o contexto geográfico. No capítulo III iremos apresentar o nosso projeto de estágio, onde descrevemos todas as atividades realizadas, os seus objetivos e a sua respetiva avaliação, assim como, o cronograma das mesmas. Neste capítulo apresentamos também as atividades em que colaborámos com a Animadora Sociocultural da instituição. No capítulo IV fazemos referência à avaliação e à heteroavaliação. Na heteroavaliação está incluída a apreciação da orientadora de estágio, da Animadora Sociocultural e dos utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia. Por fim, no capítulo V apresentamos as considerações finais sobre o estágio realizado.

Capítulo I - Fundamentação teórica

Introdução

Neste primeiro capítulo do relatório iremos abordar os vários temas que fundamentaram o nosso projeto de estágio. Todas as atividades que preparámos e realizámos durante o projeto de estágio estavam direcionadas para as pessoas idosas, com o intuito de melhorar/aumentar a sua qualidade de vida e as suas competências pessoais. Desta forma optámos por estudar temas que nos permitissem conhecer melhor as pessoas idosas e também que sustentassem as nossas atividades.

Assim, o nosso relatório está dividido em oito temas que, para nós, foram considerados fundamentais para a realização do nosso projeto de estágio. O primeiro tema está relacionado com o *envelhecimento: possível definição*. O segundo tema dá ênfase ao *envelhecimento ativo e saudável*. O terceiro tema aborda o *envelhecimento demográfico: alguns dados estatísticos*. O quarto tema relaciona-se com *gerontologia educativa*. O quinto tema enfatiza *alguns estereótipos em relação às pessoas idosas*. O sexto tema refere-se à *institucionalização de pessoas idosas*. O sétimo tema aborda a *alfabetização* e por fim, o oitavo tema relaciona-se com a *estimulação cognitiva* da população sénior.

1.1. O envelhecimento: possível definição

O envelhecimento é uma vitória do desenvolvimento socioeconómico e da saúde pública, pois é sinal de que a sociedade está a fazer progressos na ciência e está a ficar cada vez mais desenvolvida. Desta forma, o impacto do envelhecimento da população na sociedade depende das políticas que vão dar resposta a esta nova realidade (ENEA, 2017).

Com o avançar da idade, as diferenças entre os indivíduos vão-se acentuando cada vez mais, e claro está que os indivíduos não envelhecem todos da mesma forma, pois o processo de envelhecimento é muito individualizado. Deste modo, podemos distinguir o envelhecimento individual do envelhecimento demográfico.

O envelhecimento individual corresponde à longevidade dos indivíduos, ou seja, ao aumento da esperança média de vida. Este termo está relacionado com o conceito de envelhecimento biológico, que se define pela alteração progressiva das capacidades de adaptação do corpo. Já o envelhecimento demográfico corresponde ao aumento do número das pessoas idosas na população total. Este aumento deve-se à diminuição da

população jovem e à diminuição da população em idade ativa. Em Portugal, uma pessoa com 65 ou mais anos de idade já é considerada pessoa idosa.

Segundo Oliveira e Gonçalves (2011), definir o termo envelhecimento não é fácil, nem linear, pois este assume diversas formas consoante as “sociedades, épocas históricas e as perspetivas teóricas ou científicas” (p. 245). Deste modo, concordamos com os autores abordados quando defendem que o envelhecimento “é um processo multifacetado e complexo e, simultaneamente, universal, lento e gradual” (Oliveira e Gonçalves, 2011, p. 245).

A sociedade associa muito o envelhecimento à passagem dos anos, mas sabemos que a idade cronológica é apenas um dos fatores a ter em consideração. Simões (1990) afirma que podemos ser “velhos fisicamente, psicologicamente de meia-idade e jovens socialmente. Ou uma combinação diferente destas três situações” (p. 110).

O envelhecimento da população é um dos acontecimentos mais marcantes da nossa sociedade (Simões, 2006). Sabemos que a população envelhecida está a aumentar cada vez mais, e vão surgindo vários problemas assim como também vão surgindo várias oportunidades. Em relação aos problemas, estes são de ordem económica, sanitária e educacional, já as oportunidades estão relacionadas, de acordo com Simões (2006), com o “aproveitamento do potencial inexplorado, que são os idosos, em prol do desenvolvimento da sociedade” (p.11).

Podemos afirmar que com o avanço da nossa sociedade, as pessoas idosas de hoje em dia, e de acordo com Simões (2006), são “mais saudáveis, mais longevas, mais instruídas” (p. 13), acreditamos desta forma que, a formação de adultos seniores seja um caminho a seguir, pois cada vez mais as pessoas idosas vão procurar o acesso à educação, e segundo Simões (2006) este irá ser “um novo público a educar” (p.12).

Desta forma, é fundamental encarar o envelhecimento não como uma afronta mas sim como um desafio que se impõe à nossa sociedade (Simões, 2006).

Tendo em conta as características do envelhecimento, é primordial a promoção do envelhecimento ativo de forma a incluir todas as pessoas idosas no planeamento das atividades seniores e nas decisões que lhes dizem respeito, sem esquecer a prevenção das doenças, o aumento da qualidade de vida e o respeito pela diversidade cultural (Paúl e Ribeiro, 2011).

1.2. Envelhecimento ativo e saudável

A promoção do envelhecimento ativo e saudável ao longo da vida tem-se direcionado como uma resposta aos desafios da longevidade e do envelhecimento da população (ENEAS, 2017).

O conceito de envelhecimento ativo foi preconizado no ano de 2002 pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Esta organização define o envelhecimento ativo como o “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (p. 12). Já o termo “ativo” remete o indivíduo para a “participação e envolvimento nas várias questões sociais, culturais e económicas, civis e espirituais” (Paúl e Ribeiro, 2011, p.2).

Este conceito de envelhecimento ativo é o mais abrangente e consensual, na medida em que enfatiza aspetos como a “qualidade de vida, a saúde, a autonomia física, psicológica e social e, estes fatores fazem com que as pessoas idosas estejam integradas em sociedades seguras e que usufruam de uma cidadania plena” (Paúl e Ribeiro, 2011, p.2). Desta forma, o envelhecimento ativo “realça a importância de as pessoas perceberem o seu potencial para a promoção do seu bem-estar e qualidade de vida à medida que envelhecem” (Paúl e Ribeiro, 2011, p.2).

A promoção do envelhecimento ativo não abrange só a promoção de comportamentos saudáveis. É importante considerar fatores ambientais e pessoais, determinantes económicos, sociais, culturais o ambiente físico, o sistema de saúde, o sexo biológico, entre outros. A família, a comunidade e a sociedade também são determinantes importantes na forma como se envelhece (ENEAS, 2017).

Deste modo, este modelo de envelhecimento ativo, depende de fatores designados de “determinantes”, sejam eles fatores de natureza: pessoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos); comportamental (estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde); económica (rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno); meio físico (acessibilidade a serviços de transportes, moradias, vizinhanças seguras, água limpa, ar puro e alimentação segura); meio social (apoio social, educação e alfabetização, prevenção da violência); serviços sociais e de saúde (orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças).

No conceito de qualidade de vida das pessoas idosas existem três componentes consideradas fundamentais, são elas, o bem-estar financeiro, o acesso a cuidados de saúde, o suporte e a integração sociais. Contudo estas componentes podem sofrer

alterações por diversas situações que, eventualmente, podem surgir no dia a dia, por exemplo, a reforma, a perda de um emprego, a viuvez, entre outras (ENEAS, 2017).

O envelhecimento ativo requer ainda ações ao nível de quatro pilares elementares, são eles: a saúde, a segurança, a participação social e a aprendizagem ao longo da vida. Estes pilares demonstram a dimensão e a complexidade do conceito.

O envelhecimento saudável está relacionado com vários processos que por sua vez contribuem para o bem-estar das pessoas idosas. O bem-estar é o principal objetivo do envelhecimento saudável, pois este contempla todos os elementos e componentes da vida valorizados pela pessoa.

Para a promoção do envelhecimento ativo e saudável é fundamental conhecer bem os dados demográficos relativamente ao envelhecimento. Dedicamos, no próximo, tópico deste capítulo, uma reflexão sobre o assunto.

1.3. Envelhecimento demográfico: alguns dados estatísticos

O envelhecimento demográfico é uma das transformações sociais mais importantes que ocorreram na nossa sociedade nas últimas épocas (Osório, 2007). O aumento do número de pessoas idosas deve-se principalmente ao aumento da esperança média de vida e à diminuição da taxa de natalidade.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE)¹, irá manter-se o agravamento do envelhecimento demográfico em Portugal, e esta tendência só irá estabilizar daqui a cerca de 40 anos. Deste modo, o INE estima que entre 2015 e 2080, o número de pessoas com 65 ou mais anos de idade aumente de 2,1 para 2,8 milhões, enquanto que a população com menos de 15 anos diminuirá de 1,5 para 0,9 milhões. Face a este decréscimo, o índice de envelhecimento irá aumentar de 147 para 317 idosos por cada 100 jovens, em 2080.

A população ativa (entre os 15 e 65 anos) também irá diminuir passando de 6,7 milhões para 3,8 milhões.

No que diz respeito ao concelho de Mortágua, local onde realizámos o nosso estágio, podemos referir que, segundo as estatísticas do PORDATA, o índice de

¹Fonte: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2 consultado a: 20 de março de 2019.

envelhecimento no ano de 2017 era de 290,6 de pessoas idosas. Já a população ativa em 2017 era de 5,441, menos 1,423 do que em 2001. No que concerne à taxa bruta de natalidade, no ano de 2016, neste mesmo concelho era de 6,6; já no ano de 2017 era de 6,0, ou seja, houve uma diminuição no número de nascimentos.

Perante os dados estatísticos acima representados, pode afirmar-se que o concelho de Mortágua tem uma população bastante envelhecida.

Uma vez que o nosso projeto de estágio se baseou em atividades educativas é importante conhecer e refletir acerca da gerontologia educativa.

2. Gerontologia educativa

Sherron e Lumsden (1978), citados por Figueiredo e Oliveira (2013) definem a Gerontologia Educativa como “o estudo e a prática dos empreendimentos educativos para e sobre as pessoas idosas e em processo de envelhecimento” (p. 3). Deste modo, a gerontologia educativa detém vários âmbitos de atuação e de destinatários: “as pessoas idosas, a sociedade e a formação e capacitação técnica de profissionais” (Osório, 2007, p. 52).

Para além dos vários âmbitos de atuação, esta disciplina prevê a conceção e o desenvolvimento de vários programas, nomeadamente, de estimulação, de animação, de enriquecimento pessoal, de formação e instrução direcionados diretamente para as pessoas idosas (Osório, 2007).

A Gerontologia Educativa está enraizada na Educação de Adultos e na Gerontologia. Segundo Figueiredo e Oliveira (2016), o surgimento da Gerontologia Educativa deve-se a três fatores determinantes: I) “aumento generalizado da proporção de pessoas com mais de 65 anos nas sociedades contemporâneas; II) crescente preocupação com a qualidade de vida das pessoas idosas; III) consciencialização do potencial das pessoas idosas; IV) a ênfase na perspetiva da compreensão da vida e do seu sentido em termos profundos, reflexivos e inclusivos” (p.2).

A Gerontologia, tendo uma vertente educativa, torna-se um ótimo espaço de “intervenção na área da promoção de aprendizagens significativas e na prevenção de declínios prematuros, fomentando o desenvolvimento psicológico, emocional, social e espiritual dos idosos, de modo a aumentar a sua qualidade de vida” (Figueiredo e Oliveira, 2016, p. 3).

Podemos, deste modo, afirmar que a educação das pessoas idosas pode ser um instrumento útil, uma vez que, pode alterar atitudes, ajudar a combater estereótipos, mitos e preconceitos negativos sobre o que é a velhice, como também pode oferecer uma imagem social dinâmica e ativa do que são as pessoas idosas e quebrar barreiras geracionais (Osório, 2007, p. 54).

Para conhecer melhor as pessoas idosas e para que a nossa intervenção seja significativa, importa conhecer quais os estereótipos em relação às pessoas idosas.

3. Alguns estereótipos em relação às pessoas idosas

É importante conhecer a pessoa idosa, uma vez que atualmente ainda vivemos de ideias feitas e erradas acerca do que é a pessoa idosa.

É preciso estar ciente de que as pessoas idosas não são todas iguais, por isso não as devemos descrever com base em meros traços. Muitas das convicções que temos assentam numa imagem distorcida e negativa daquilo que são as pessoas idosas. De seguida, e de acordo com Simões (1990), apresentamos aquilo que as pessoas idosas não são, mas que infelizmente a maior parte da sociedade julga serem.

Os idosos não são pessoas doentes, é uma ideia absurda pensar que as pessoas idosas são doentes, contudo, é óbvio que há pessoas idosas doentes, assim como isso acontece com idades mais jovens.

Os idosos não são indivíduos assexuados, a atividade sexual é considerada domínio exclusivo dos jovens, e vários estudos, como por exemplo os de Alfred Kinsey, realizados nos anos 40/50 do século XX, ignoravam a população idosa acerca deste tema. Contudo, uma revisão de cinco estudos (Broderick, 1982, citado por Simões, 1990), contrariaram esta ideia de os idosos serem seres assexuados, por exemplo, 60 a 82 % dos homens inquiridos afirmavam que mantinham a sua potência sexual. Contrariando esta ideia, os idosos interessam-se de facto pela vida sexual e mantêm-se sexualmente ativos, se tiverem oportunidade de o fazer.

Os idosos não têm medo da morte, e para eles esta questão não é temida, pois os seus objetivos de vida já foram alcançados, e também já se habituaram a lidar com as perdas, entre outros aspetos. O mesmo não se pode dizer dos jovens, pois estes não

aceitam a morte, para eles este tema ainda é raramente abordado, e muitos até evitam conversar e refletir sobre ele.

Os idosos não são indivíduos cognitivamente diminuídos, pois não é evidente sobre o desenvolvimento cognitivo, que a memória e a inteligência diminuam com o avançar da idade; dados científicos são difíceis de interpretar e os próprios especialistas não reúnem consenso (Simões, 1990, pp. 109-121), mas estudos mais recentes mostram que é possível manter as pessoas idosas cognitivamente saudáveis até uma idade muito avançada. Como, por exemplo, o estudo de Dábrio (2016)², cujo principal objetivo era avaliar a eficácia do programa de Terapia de Estimulação Cognitiva (CST), demonstrou resultados positivos para o grupo sujeito a intervenção, pois este, evidenciou melhorias significativas quando comparado com o grupo de controlo.

Uma vez que o nosso projeto de estágio se realizou na Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, é importante conhecer o processo de institucionalização de pessoas idosas.

4. Institucionalização de pessoas idosas

Como já referimos anteriormente, o envelhecimento provoca várias alterações no corpo do indivíduo, que podem ser de ordem morfológica, funcional, social e psicológica (Medeiros, 2012). Estas mudanças variam de intensidade, pois cada pessoa tem as suas características genéticas, ou seja, em alguns indivíduos este processo pode ocorrer de forma mais rápida, e em outros pode ocorrer de forma mais lenta (Medeiros, 2012).

Porém, com o passar dos anos, “estas mudanças levam à diminuição da capacidade que cada indivíduo tem para adaptar-se ao meio envolvente, tornando-o cada vez mais exposto e vulnerável a processos patológicos, os quais naturalmente provocam um declínio físico” (Medeiros, 2012, p.441).

Conforme o indivíduo vai envelhecendo, deixa de realizar muitas das tarefas que antes realizava, pois, essas tarefas vão-se tornando cada vez mais difíceis, até depender de outra pessoa, por exemplo para fazer a sua higiene pessoal (Medeiros, 2012). A

² Fonte: Dissertação de Mestrado intitulada de “Aplicação de um programa de estimulação cognitiva: efeito no desempenho cognitivo e ocupacional numa população psicogeriatrica institucionalizada” apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Disponível em: <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/7465/trabalho%20investiga%C3%A7%C3%A3o2016%2024.10.16.pdf?sequence=1> consultado a 20 de março de 2019.

deterioração da força muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação podem levar à limitação funcional e esta por sua vez poderá levar à dependência física, ou seja, o indivíduo poderá ter muita dificuldade em realizar as Atividades de Vida Diária (AVD), como por exemplo, vestir-se, levantar-se da cama, entre outros. Claro está que esta dependência irá afetar a qualidade de vida da pessoa idosa.

Quando a pessoa idosa não consegue realizar as suas AVD'S, necessita de outros tipos de cuidados permanentes, e aí poderá surgir a institucionalização da pessoa idosa (Medeiros, 2012).

Os idosos institucionalizados são aqueles que estão numa instituição 24 horas por dia, ou seja, são aqueles que estão nas estruturas residenciais para pessoas idosas. Quando uma pessoa idosa dá entrada numa estrutura residencial para pessoas idosas é possível que tenha de alterar o seu estilo de vida, assim como os seus comportamentos (Medeiros, 2012).

O processo de adaptação a uma estrutura residencial para pessoas idosas é lento, pois para a pessoa idosa este é o começo de uma nova vida, há vários hábitos e rotinas que deixarão de existir, pois a partir do momento em que são institucionalizados há regras que têm obrigatoriamente de cumprir, e as rotinas são pré-estabelecidas. A pessoa idosa, durante os primeiros tempos de institucionalização pode sentir-se “isolada, inativa, e acomodada, contribuindo assim, para um ambiente vicioso socialmente isolado, tornando esse idoso um ser frágil, fraco e inoperante” (Hartmann et al., 2014, citado por Abreu et al., 2017, p. 343).

Segundo Carmo et al., (2015), a institucionalização pode ocorrer devido a vários fatores, como por exemplo, problemas de saúde da própria pessoa idosa ou do cuidador, solidão, problemas habitacionais ou ausência de vínculos familiares.

Contudo, quando uma pessoa idosa é institucionalizada passa a usufruir de cuidados médicos diariamente, coisa que se estivesse no seu meio familiar não tinha acesso tão facilmente. A institucionalização é, assim, vista como uma forma de combater a solidão, e também como um local de proteção, pois é lá que muitas vezes se sentem acarinhados e úteis (Abreu, et al., 2017).

Desta forma, é fundamental que os profissionais que trabalham nestas estruturas (animadores socioculturais, técnicos educativos, enfermeiros, fisioterapeutas, entre outros) criem programas de intervenção e atividades educativas que vão ao encontro dos gostos das pessoas idosas, de forma a melhorar a qualidade de vida nas instituições. É

ainda primordial desenvolver convívios que aproximem as pessoas idosas às suas famílias e à comunidade local (Abreu, et al., 2017). Os profissionais devem atuar regendo-se por um princípio básico fundamental: ouvir e respeitar a pessoa idosa.

O nosso projeto de estágio centrou-se sobretudo na alfabetização e na estimulação cognitiva, pelo que é importante abordar de seguida estes dois temas.

5. Alfabetização

Segundo a UNESCO (2019), a alfabetização é concebida como um direito humano e é a base para uma aprendizagem ao longo da vida. A alfabetização “capacita indivíduos, famílias e comunidades e melhora a sua qualidade de vida”³ (UNESCO, 2019).

A alfabetização contribui para uma série de variáveis, na medida em que “combate a pobreza, reduz substancialmente a mortalidade infantil, mantém o crescimento populacional, ajuda a alcançar a igualdade de género e a assegurar o desenvolvimento sustentável, a paz e a democracia” (UNESCO, 2019).

Se refletirmos bem, observamos que as possibilidades e vantagens da alfabetização estão presentes nas pequenas ações do nosso dia a dia, como por exemplo, ler um jornal, pois, de certa forma estamos a mantermo-nos atualizados e informados sobre o Mundo que nos rodeia. Um outro exemplo é ir às compras ao supermercado, pois, temos de reconhecer e saber quais os produtos que queremos comprar, ou seja, temos que reconhecer cores, embalagens, entre outros. Tudo isto está implícito no processo de alfabetização, pois como já referimos, a alfabetização incentiva a qualidade de vida, assim como estas pequenas ações estão implícitas no nosso quotidiano.

Segundo o método de alfabetização de Paulo Freire, o adulto é visto como sujeito do próprio conhecimento e não como um objeto. Freire considera que o adulto possui em si conhecimento baseado na sua cultura e nas suas experiências (Dreyer, 2011, p. 3594).

Para Jean Foucambert (1994 cit. por Firmino, 2006), uma pessoa é analfabeta porque desconhece as técnicas de utilização da escrita. De certo modo, todos nós somos

³ Fonte: <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/temas/educacao-para-o-seculo-xxi/alfabetizacao-para-todos> - consultado a 20 de março de 2019.

iletrados, mas ao mesmo tempo também somos letrados, pois vamos aprendendo a dominar técnicas de usos sociais da escrita (Firmino, 2006, p. 2).

Muitas das pessoas idosas de hoje não tiveram oportunidade de se escolarizarem, devido a vários motivos, quer pessoais quer económicos. Em Portugal, segundo os dados dos Censos de 2011, a taxa de analfabetismo era de 5,22 %, sendo que no grupo feminino (6,77%) a taxa de analfabetismo é maior do que no grupo masculino (3,51%). Já no concelho de Mortágua, também segundo os censos de 2011, a taxa de analfabetismo era de 7,3%, e confirmando a tendência a nível nacional, a taxa de analfabetismo no grupo feminino (10,7) é maior do que no grupo masculino (3,6%). Desta forma, concluímos que o concelho de Mortágua tem uma taxa de analfabetismo superior à média nacional, sendo o cenário bastante mais dramático para as mulheres idosas do que para os homens da mesma idade.

6. Estimulação cognitiva

A estimulação cognitiva em pessoas idosas é fundamental, uma vez que ajuda a prevenir o declínio do domínio cognitivo, retarda o quadro demencial e conseqüentemente, melhora a autonomia e a independência do idoso (Apostólo, et al. 2011).

Confort et al., (2017), afirmam que a estimulação cognitiva “é um processo consciente que visa a aquisição de conhecimentos que ocorrem através da percepção, da atenção, associação, memória, raciocínio, juízo, imaginação, criatividade, resolução de problemas, pensamento e linguagem. É a capacidade do indivíduo de adquirir e utilizar informações, a fim de adaptar-se às demandas do meio (pp. 20-21).

O Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL) atinge sobretudo os mais idosos, e este é considerado um estado intermediário entre o envelhecimento cognitivo normal e a demência leve (Apostólo, et al., 2011).

Com o avançar da idade, o cérebro, assim como o corpo, vão sofrendo várias alterações. O cérebro apresenta várias mudanças quer a nível morfológico, quer a nível bioquímico, o que faz com que ocorram pequenos declínios cognitivos. É de notar que este declínio ocorre de forma gradual ao longo da idade adulta, sendo que é a partir dos 60 anos de idade que este pode ser mais significativo. A partir desta idade, o que parece ser mais afetado são as capacidades cognitivas associadas às estruturas neuronais, ou seja,

a velocidade com que as pessoas idosas processam a informação ou raciocinam (Azevedo, et al., 2018). Desta forma, também os nossos cinco sentidos (visão, audição, olfato, tato e paladar) sofrem alterações e conseqüentemente, há perdas significativas, pois o ser humano obtém as informações do meio envolvente através dos órgãos sensoriais (Confort et al., 2017).

Por outro lado, há outras capacidades que tendem a aumentar ou a manterem-se estáveis, como é o caso das capacidades cognitivas relacionadas com a educação e o acumular da experiência e do conhecimento (Azevedo, et al., 2018).

Existem diversos fatores que podem influenciar o funcionamento cognitivo, pois estas mudanças não ocorrem só devido ao avançar da idade, ocorrem também devido à herança biológica e à sua interação com os fatores ambientais. De acordo com Azevedo, et al., (2018), “cada pessoa nasce e desenvolve-se numa família, localidade, rede social, ambiente e geração e recebe, por isso, uma herança cultural. Todos estes fatores vão refletir-se nos estilos de vida individuais, os quais vão influenciar o modo como envelhecemos” (p. 94). Desta forma, podemos afirmar que a alimentação, o sedentarismo, a acuidade visual ou aditiva, as doenças degenerativas, a ansiedade, o baixo nível de escolaridade, entre outros fatores, podem ser grandes aliados do declínio cognitivo das pessoas mais idosas (Confort et al., 2017).

Atualmente sabemos que as pessoas que se dedicam a atividades relacionadas com a estimulação cognitiva apresentam um declínio cognitivo mais lento e correm menos riscos de apresentarem quadros de demência (Azevedo, et al., 2018). Apenas alguns minutos diários dedicados à estimulação cognitiva podem ser o suficiente para prevenir o declínio cognitivo. Sabemos que o cérebro tem a capacidade de se renovar, devido à sua grande plasticidade, por isso é possível recuperar várias capacidades mentais (Confort et al., 2017). Piaget citado por Confort et al., (2017), afirma que é através do contato com o meio em que estamos inseridos que nos desenvolvemos cognitivamente. Logo, quanto mais estímulos o meio tiver, maior é o desenvolvimento cognitivo.

Conclusão

O envelhecimento é um processo comum a todos os seres vivos, pois desde que nascemos estamos sempre a envelhecer. É natural que com o passar dos anos os indivíduos percam algumas das suas capacidades funcionais. Deste modo é fundamental

trabalhar no sentido de se promover o envelhecimento ativo e saudável. Devemos também ter em conta que uma boa alimentação aliada à prática de exercício físico contribuem significativamente para um bom desenvolvimento cognitivo.

Notamos também que a população portuguesa está bastante envelhecida pelo que é importante trabalhar no sentido de aumentar a qualidade de vida das pessoas idosas, quer as pessoas idosas institucionalizadas, quer as que ainda estão nas suas casas com os seus familiares ou as que vivem sozinhas, mas de forma autónoma.

É importante desenvolver estratégias educativas tendo em conta os gostos e as preferências das pessoas idosas, no sentido de melhorar/aumentar a sua qualidade de vida e de as motivar a participar nas mesmas. É fundamental evitar e quebrar a rotina, pois prejudica gravemente o cérebro, na medida em que o impede de fazer novas associações mentais.

No ponto seguinte do relatório iremos caracterizar a instituição que nos acolheu, a Santa Casa da Misericórdia de Mortágua.

Capítulo II – Caracterização da instituição

Introdução

A sociedade está cada vez mais envelhecida, e tal como no resto do País, o concelho de Mortágua não foge à regra e está também ele, bastante envelhecido. Para colmatar esta necessidade, o concelho de Mortágua dispõe de três instituições com o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. Uma dessas respostas sociais é a Santa Casa da Misericórdia de Mortágua.

Escolhemos realizar o estágio curricular na Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, porque é uma instituição de referência no concelho e conta já com longos anos de história. Esta resposta social destaca-se principalmente pelas atividades socioeducativas que realiza com os seus utentes e pelos bons cuidados que presta, pois esta resposta social tem taxas muito baixas de mortalidade. Destaca-se ainda, o desempenho, profissionalismo e a dedicação da equipa de colaboradores e da equipa técnica.

Assim, é importante fazer uma caracterização da entidade que nos acolheu. Para fazer esta caracterização, consultámos documentos oficiais e informações disponibilizadas na sua página da internet. Fazemos notar que os dados aqui apresentados se referem ao período de estágio, entre setembro de 2018 e maio de 2019.

1. Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

A Santa Casa da Misericórdia de Mortágua foi fundada no ano de 1948. Foi também nesse mesmo ano que abriu o Hospital Concelhio, porém a 11 de março de 1975, verificou-se a passagem dos Hospitais para o Serviço Nacional de Saúde.

Desde 1975 e até 1992, a SCM Mortágua passou por uma fase de completa estagnação, e em 1992 foi aberto à comunidade um Lar de Idosos, com capacidade para 30 utentes⁴ que orientou a ação desta instituição até 1995 (SCM Mortágua, 2018).

Mais tarde, em 1995, através do Projeto de Desenvolvimento Integrado, “Ao Encontro de...”, introduzido no Programa Nacional de Luta Contra a Pobreza, a SCM Mortágua reforçou a sua atuação para outras valências e também para os grupos

⁴ Fonte: <https://www.scmortagua.pt/index.php/instituicao/historial> consultado a 06 de outubro de 2018.

populacionais desfavorecidos, surgindo desta forma, o serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia com serviços alargados ao domicílio ⁵(SCM Mortágua, 2018).

1.1.Respostas sociais

Quando realizámos o nosso estágio, e de forma a responder adequadamente às necessidades sentidas por parte da população, a SCM Mortágua dispunha de nove respostas sociais:

- ✓ Estrutura Residencial para Idosos;
- ✓ Centro de dia;
- ✓ Serviço de Apoio Domiciliário;
- ✓ Unidade de Cuidados Continuados Integrados (Média e Longa Duração);
- ✓ Creche;
- ✓ Lar Residencial;
- ✓ Centro de Atividades Ocupacionais;
- ✓ Centro de Atividades de Tempos Livres;
- ✓ Centro Social da Freguesia de Sobral.

1.2 Visão, Missão e Valores

No que concerne à sua visão, missão e valores, a SCM Mortágua apresenta como *visão* “ser uma instituição de referência a nível regional na promoção de respostas sociais adequadas às necessidades sentidas pelos cidadãos”⁶ (SCM Mortágua, 2018).

A sua *missão* consiste em: “prestar serviços de excelência a nível da área social, da educação, da saúde e da reabilitação promovendo a melhoria contínua da qualidade de vida da população”⁷ (SCM Mortágua, 2018).

⁵ Fonte: <https://www.scmortagua.pt/index.php/instituicao/historial> consultado a 06 de outubro de 2018.

⁶ Fonte: <https://www.scmortagua.pt/index.php/instituicao/historial> consultado a 06 de outubro de 2018.

⁷ Fonte: <https://www.scmortagua.pt/index.php/instituicao/historial> consultado a 06 de outubro de 2018.

Em relação aos *valores*⁸, esta instituição pauta-se pelos seguintes: *equidade* – “Promover a todos a igualdade no acesso aos cuidados independentemente da condição social, económica ou religiosa”; *ética* – “Respeito pelos valores éticos e deontológicos relativos ao exercício da atividade de modo a prestar um serviço digno”; *rigor e transparência* – “Consolidar o rigor institucional através de uma relação de transparência e credibilidade entre todos os intervenientes”; *qualidade e eficiência* – “Apostar na qualidade dos serviços prestados sem descuidar a eficiência e a sustentabilidade económica”.

No ponto seguinte iremos caracterizar a valência da SCM Mortágua onde desenvolvemos o nosso estágio curricular.

1. Caracterização da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

No que diz respeito à estrutura residencial para pessoas idosas, mais conhecida por Lar de Idosos, esta é uma resposta social de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas em situação de solidão, isolamento social ou de perda de autonomia (SCM Mortágua, 2018). Este lar de idosos tem capacidade para 55 utentes, e no mês de outubro, quando realizámos o levantamento dos dados, a sua capacidade encontrava-se esgotada, existindo uma longa lista de espera. Neste sentido, de forma a colmatar esta necessidade, existe um projeto em curso de ampliação desta estrutura.

A ERPI tem como *missão* “ser uma «casa de família» dos seus utentes, que, necessitam de assistência e apoio, contribuindo para a estabilização, autonomia ou estimulação do envelhecimento ativo e integração social” (Regulamento interno – ERPI-Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, 2017, p. 8, artigo 4^a).

Os principais objetivos da ERPI são: proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas; contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo; criar condições que permitam

⁸ Fonte: <https://www.scmortagua.pt/index.php/instituicao/historial> consultado a 06 de outubro de 2018.

preservar e incentivar a relação intrafamiliar; e por último, potenciar a integração social das pessoas idosas (SCM Mortágua, 2018).

Esta valência da SCM Mortágua, tem como princípios:

- ✓ “A harmonia entre os hábitos e os costumes que traduzem a história de cada idoso preservando a sua individualidade e privacidade;
- ✓ “A ligação dos utentes com os seus familiares, amigos e comunidade, como desenvolvimento de uma vida afetiva, estimulante e equilibrada”;
- ✓ “A participação dos idosos na organização e na vida da ERPI, como pessoas portadoras de um projeto de vida com capacidade de iniciativa e criatividade”;
- ✓ “A concretização de atividades individuais ou de grupo, favorecendo uma participação efetiva na vida da comunidade”;
- ✓ “Articulação com os serviços de saúde, que permita uma correta ação preventiva e uma adequada resposta em caso de doença” (Regulamento interno – ERPI- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, 2017, p. 9, artigo 4^a).

Relativamente ao horário de funcionamento, a ERPI funciona sete dias por semana, 24 horas por dia, concedendo os mais variados serviços, nomeadamente:

- ✓ nutrição e alimentação;
- ✓ cuidados de higiene e conforto pessoal;
- ✓ cuidados de imagem;
- ✓ apoio nas atividades de vida diária;
- ✓ lavagem e tratamento de roupa;
- ✓ higienização e conforto dos espaços;
- ✓ apoio clínico;
- ✓ cuidados de enfermagem;
- ✓ fisioterapia;
- ✓ acompanhamento aos cuidados de saúde;
- ✓ apoio social;
- ✓ atividades de animação e socialização;
- ✓ aquisição de bens/acompanhamento ao exterior

2.1. Recursos humanos

Esta resposta social conta com uma equipa multidisciplinar, nomeadamente, uma assistente social, que acumula a Direção Técnica, enfermeiros, fisioterapeuta, animador sociocultural, encarregado de serviços domésticos, ajudantes de lar e de centro de dia, auxiliares de serviços gerais, cozinheiros, ajudantes de cozinha, operadores de lavandaria e motoristas.

2.2. Recursos físicos

Esta resposta social é composta por dois andares. O rés-do-chão é constituído por dez quartos e seis casas de banho, uma cozinha, uma sala de refeitório e uma estufa, duas salas de atividades/salas de convívio, tem ainda cinco gabinetes, mais concretamente um gabinete de enfermagem, um gabinete de fisioterapia e três gabinetes técnicos.

O segundo andar é composto por cinco quartos e três casas de banho, tanto na ala correspondente ao sexo feminino, como na ala correspondente ao sexo masculino.

É de salientar que cada quarto tem capacidade para duas ou três camas.

2.3. Certificações de qualidade

Importa ainda referir que recentemente, em julho de 2017, a SCM de Mortágua recebeu uma certificação no âmbito da NP EN ISO 9001:2015⁹. Segundo o Plano de atividades e Orçamento (2018), a SCM de Mortágua é “uma das poucas Misericórdias do país com tantas respostas sociais certificadas e das raras instituições do distrito com respostas sociais certificadas nas quatro áreas de atuação: sénior, saúde, infância e deficiência” (p.14).

⁹ Sistema de gestão de qualidade – Ferramenta que controla processos, permite avaliar a eficácia das ações tomadas, foca-se na satisfação do cliente e tem em vista a melhoria contínua dos serviços. Fonte: <https://www.estrategor.pt/gestao-da-qualidade/um-sistema-gestao-da-qualidade/> consultado a 17 de dezembro de 2018.

2.4. Grau de satisfação dos utentes

Recentemente, esta instituição aplicou questionários de avaliação de forma a verificar o grau de satisfação dos utentes de todas as respostas sociais. Nestes questionários participaram 218 utentes, num total de 342 utentes, ou seja, a participação foi acima dos 50%, sendo que o grau de satisfação foi de 96%.

Mais concretamente, e especificando as respostas em função das diversas valências, dos utentes da ERPI, 98,95% estão satisfeitos com o serviço; dos utentes do CD, 89,92% estão satisfeitos; dos utentes do SAD, 97,73% estão satisfeitos; dos utentes do Lar Residencial 99,31% estão satisfeitos; dos utentes do CAO 98,64% estão satisfeitos, dos utentes da UCCI 100% estão satisfeitos, dos utentes da Creche 94,89%, estão satisfeitos; dos utentes do CATL 88,02 % estão satisfeitos com os serviços prestados (Relatório de revisão pela gestão, 2018, p. 17).

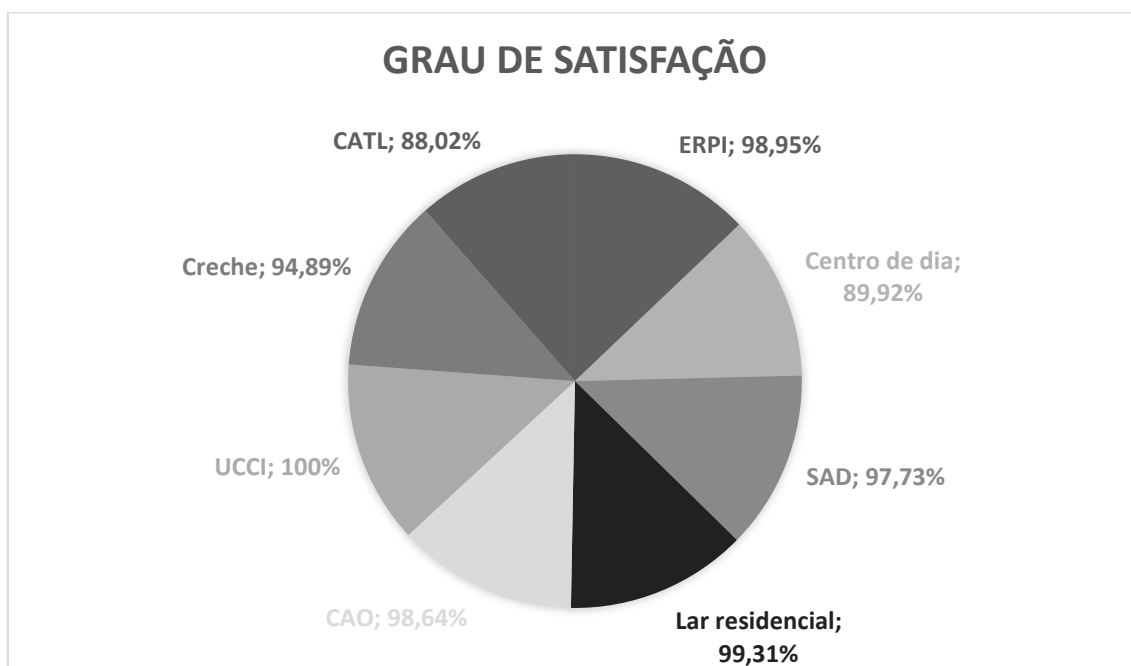


Gráfico 1: Grau de satisfação dos utentes em 2017/2018

3. Caraterização dos utentes institucionalizados na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Como já foi referido anteriormente, esta instituição tinha em outubro de 2018 a seu cargo cinquenta e cinco utentes, dos quais podemos referir que, e de acordo com os processos analisados, dezanove indivíduos eram do sexo masculino e trinta e cinco indivíduos eram do sexo feminino. Desta forma, podemos concluir que a maioria dos idosos institucionalizados durante o período do nosso estágio eram do sexo feminino, sendo que o grupo etário predominante é o das pessoas acima dos oitenta anos.

É de salientar que existia uma grande percentagem de utentes institucionalizados com idade igual ou superior a oitenta e cinco anos. E verificou-se também a existência de utentes com idade igual ou inferior a sessenta e cinco anos. Isto deve-se ao facto de estes utentes serem portadores de deficiência.

Em relação aos motivos que levaram ao acolhimento institucional, destacam-se os problemas de saúde e as situações de dependência. É importante referir que não existiam utentes institucionalizados sem ausência de problemas de saúde (Plano de atividades e orçamento, 2018, p. 25).

Desta forma, podemos ainda salientar que todos os utentes tinham algum tipo de dependência, destacando-se aqui o grupo dos dependentes totais, com um total de dezanove utentes.

No que concerne aos problemas nas funções do corpo dos utentes, podemos concluir que as disfunções com maior incidência eram as dos órgãos e aparelhos internos, assim como as funções da visão, sendo que o problema com maior incidência estava relacionado com os movimentos (Plano de atividades e orçamento, 2018, p. 25).

3.1.Caraterização dos utentes do Centro de Dia

A valência do Centro de Dia abrangia um total de vinte e dois indivíduos, entre os quais dezoito eram do sexo feminino e quatro eram do sexo masculino. Podemos concluir, que durante o período do nosso estágio, o sexo predominante dos utentes de CD era o feminino e a média de idades dos utentes desta resposta social era de oitenta e um anos, sendo que as idades variavam entre os quarenta e três anos e os noventa e cinco anos. É ainda de referir que a maior parte dos utentes sofria de algum tipo de dependência.

4. Caraterização do Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), é uma resposta social preparada para pessoas que se encontrem em situação de dependência. O SAD responde à satisfação de necessidades básicas, apoiando as pessoas nas atividades da vida diária. Presta um conjunto de serviços no domicílio do utente com vista à promoção da autonomia e à prevenção de situações de dependência ou do seu agravamento.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) visa garantir a satisfação das necessidades biopsicossociais e o bem-estar dos seus utentes, respeitando a sua permanência no domicílio e evitando/retardando a sua institucionalização.

Esta resposta social tem, também, como objetivo combater a exclusão e o isolamento social das pessoas dependentes que não possuem redes informais de suporte e/ou relacionamento familiar, promovendo e fomentando uma relação de proximidade entre serviço, utente e família/cuidador.

O SAD tem capacidade para noventa utentes e um acordo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para quarenta utentes, funciona das 08h30 às 21h00, sete dias por semana.

4.1. Recursos Humanos

O SAD é constituído por uma equipa de doze ajudantes familiares, uma auxiliar de serviços gerais, uma gerontóloga social que acumula a Direção Técnica, um enfermeiro, contando ainda com o apoio dos serviços transversais como lavandaria, cozinha, aprovisionamento e serviços administrativos.

4.2. Caraterização dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário

No período em que decorreu o nosso estágio, o SAD apoiou em média um total de oitenta e cinco utentes por mês. No ano de 2018, apoiou um total de cento e vinte e três utentes, com variação no número de admissões e saídas ao longo do ano. Do total de utentes apoiados verificou-se que, na distribuição por sexo 58% dos utentes apoiados em 2018 eram mulheres e 42% homens.

Desta forma, podemos afirmar que a caracterização da população abrangida pelos serviços prestados pelo SAD vai ao encontro de uma caracterização tendencial da sociedade contemporânea, em termos demográficos, com o aumento do número de idosos com idade avançada, principalmente mulheres.

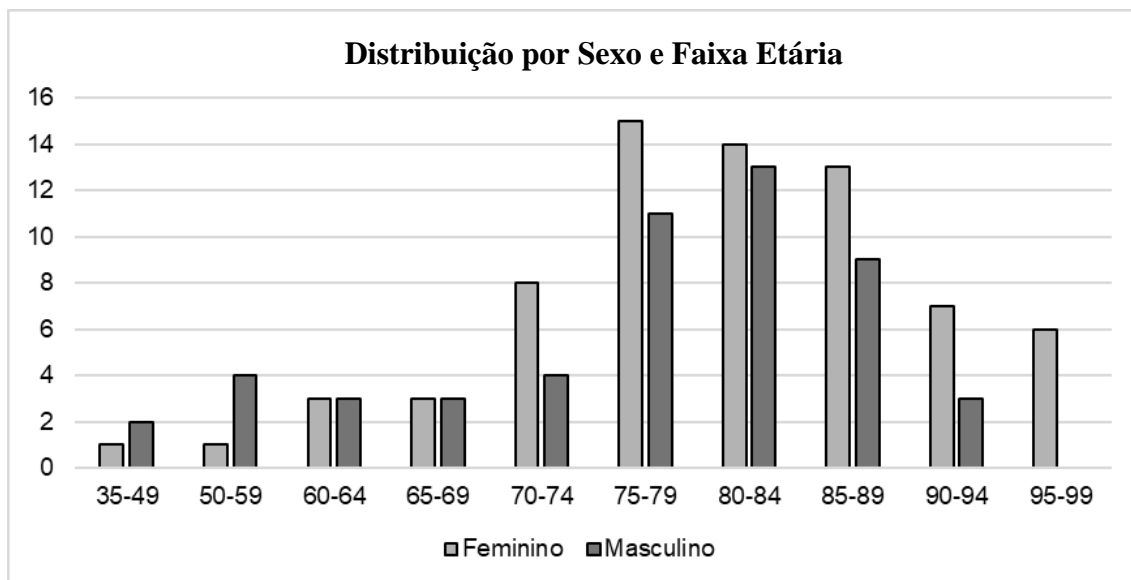


Gráfico 2: Distribuição por sexo e faixa etária

Verifica-se, através do gráfico exposto a cima que os grandes grupos etários são dos setenta e cinco aos setenta e nove anos, dos oitenta aos oitenta e quatro anos e dos oitenta e cinco aos oitenta e nove anos.

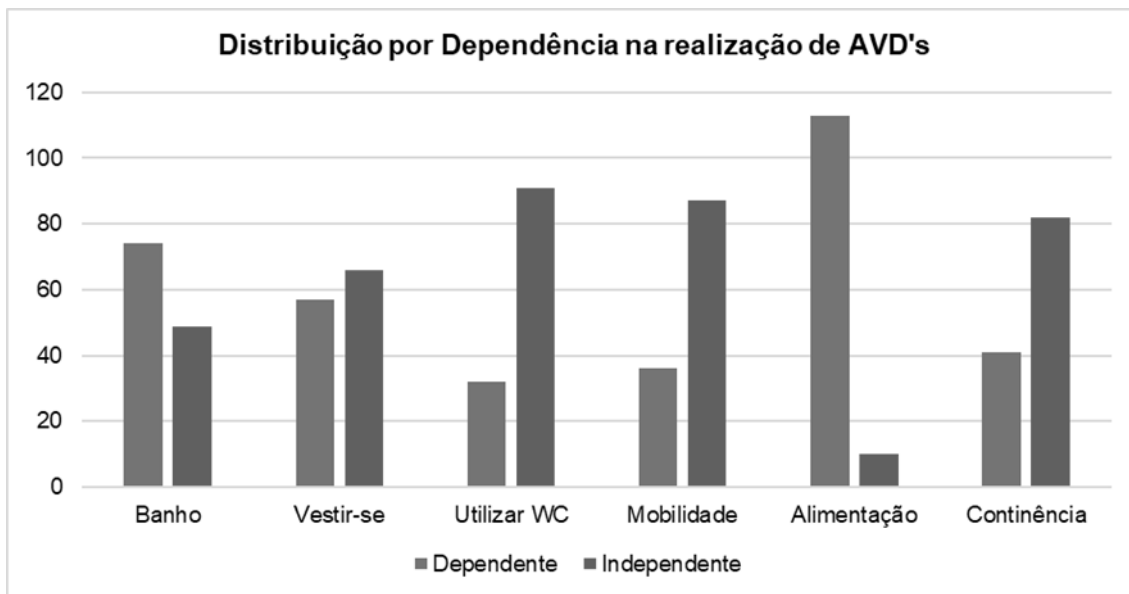


Gráfico 3: Distribuição por dependência na realização de AVD's

Em relação ao grau de dependência na realização de Atividades da Vida Diária (AVD's) dos utentes desta resposta social, podemos referir que, e de acordo com o gráfico nº3, 60% dos utentes apresentava dependência na realização de cuidados de higiene e 92% na confeção da alimentação. Cerca de 30% era dependente nas restantes atividades.

Após esta análise, compreende-se que o SAD e as carências da população estão em constante mudança, e é necessário alterar serviços e a forma de atuação conforme as necessidades que vão surgindo, pois se anteriormente não eram solicitados serviços como gestão e administração de medicação e acompanhamento a consultas, hoje em dia estes são serviços em grande crescimento, como podemos observar pelo gráfico nº4.

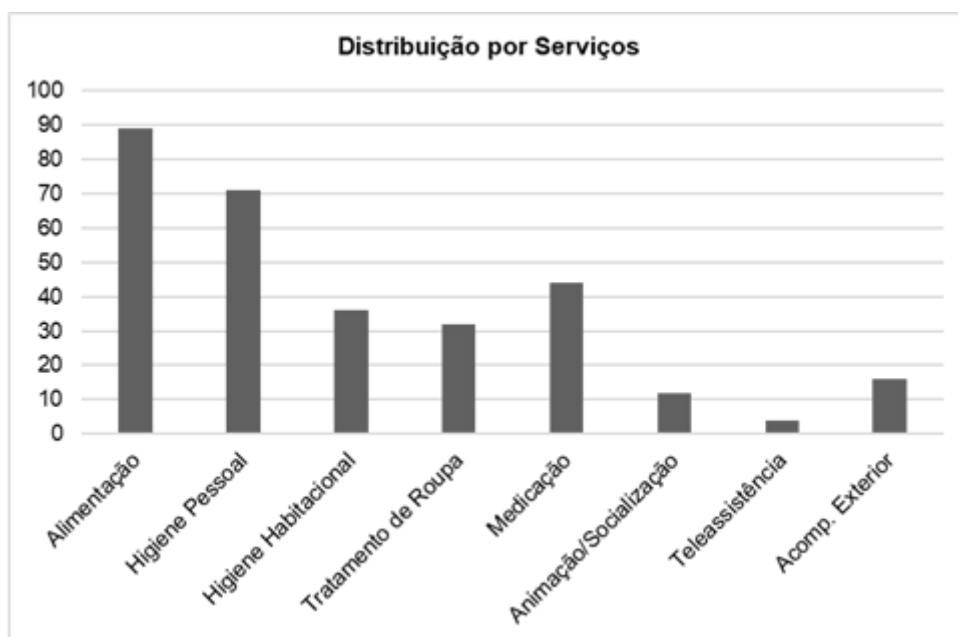


Gráfico 4: Distribuição por serviços

4.3. Área de atuação do Serviço de Apoio Domiciliário

Para a concretização dos seus objetivos e prestação dos serviços de SAD é necessário ter em conta vários fatores externos à SCM Mortágua, como as características dos utentes, os recursos existentes na comunidade e a dispersão geográfica do concelho. As diferentes alterações na sociedade atual como o progressivo envelhecimento da população que potencia situações de vulnerabilidade física e psíquica e as funções do agregado familiar, tem contribuído para o aumento significativo da procura de apoio. Este aumento notório pode averiguar-se, a nível concelhio, através do raio de ação do SAD e da distribuição por freguesias.

5. Contexto geográfico

O concelho de Mortágua (figura 2) é uma vila pertencente ao distrito de Viseu que se situa na região centro do país e insere-se na União Territorial Dão-Lafões¹⁰. Este concelho ocupa uma área de 250 km² com cerca de 9,012 habitantes (2017), tendo uma densidade populacional de 35,9 hab/km²¹¹. Os números baixos de densidade populacional devem-se sobretudo aos surtos migratórios, quer para fora do país (França e Luxemburgo), quer para as grandes áreas urbanas.

Esta pequena vila do Distrito de Viseu é composta por 10 freguesias, com uma grande dispersão entre elas, todas com características de grande ruralidade. De forma a facilitar as deslocações, este concelho possui uma boa rede viária interna e externa, tem boas acessibilidades ao IP3 e à autoestrada A1, sem esquecer também, a linha ferroviária da Beira Alta.



Figura 2: Foto da Vila de Mortágua

¹⁰ Fonte: <http://www.cm-mortagua.pt/modules.php?name=Sections&sop=viewarticle&artid=73> consultado a 6 de outubro de 2018.

¹¹ Fonte: <https://www.pordata.pt/DB/Municipios/Ambiente+de+Consulta/Tabela> consultado a 6 de outubro de 2018.

Conclusão

A Santa Casa da Misericórdia de Mortágua é a única entidade do concelho de Mortágua que presta uma variedade enorme de serviços e satisfaz as necessidades básicas da maior parte da população envelhecida, sendo uma instituição de referência em termos de respostas sociais.

Enquanto estagiária, e face à população que temos no concelho, tentámos sempre desenvolver atividades que fossem significativas para os idosos, seguindo a linha de atuação da instituição. Assim, no próximo capítulo, apresentamos o nosso projeto de estágio e os seus objetivos.

Capítulo III - Projeto de estágio

Introdução

Neste ponto do relatório iremos apresentar o nosso projeto de estágio realizado no Lar da Santa Casa de Misericórdia de Mortágua, entre novembro de 2018 e maio de 2019, sendo que ingressámos mais cedo na instituição, em setembro de 2018, para nos irmos ambientando e conhecendo os utentes e as dinâmicas da instituição.

Nos dois meses iniciais da nossa presença na instituição, antes da planificação do presente projeto de estágio, realizámos um período de observação participante, com o objetivo de conhecer melhor a instituição e os seus utentes, realizámos também um levantamento de necessidades através de conversas informais com os utentes e a equipa técnica e consultámos os processos individuais de cada utente.

Deste modo, considerando as necessidades dos utentes e da própria instituição, optámos por concretizar e propor várias atividades, nomeadamente, sessões de alfabetização e sessões de estimulação cognitiva com recurso também à plataforma interativa “SiosLIFE”.

Para as sessões de alfabetização dividimos os utentes interessados em trabalhar nesta sessão em dois grupos, de forma a obtermos bons resultados e também para que os utentes com as mesmas capacidades estivessem todos juntos, evitando-se assim conflitos entre os mesmos e também por questões de logística.

Nas sessões de estimulação cognitiva dividimos os utentes em grupo com um máximo de oito utentes, de forma a conseguir responder adequadamente às necessidades de todos. Nas sessões em que utilizámos a plataforma interativa “SiosLIFE” a abordagem junto de cada utente era realizada individualmente.

É de realçar que todas as atividades desenvolvidas neste projeto de estágio respeitaram sempre a vontade das pessoas.

1. Objetivos gerais e específicos do estágio

Para o nosso projeto de estágio propomos os seguintes objetivos:

1. Objetivo geral: Compreender o funcionamento das respostas sociais disponíveis para a população idosa;

Objetivos específicos:

- a) Integrar a equipa multidisciplinar;
- b) Identificar o papel específico de uma técnica superior de educação numa resposta social para pessoas idosas;
- c) Avaliar as necessidades dos utentes com a equipa multidisciplinar;
- d) Identificar as vantagens das respostas sociais para as pessoas idosas, tendo em vista o combate a situações de solidão e exclusão social.

2. Objetivo geral: Conhecer o dossier individual de cada utente;

Objetivos específicos:

- a) Aprender como se faz um dossier individual neste tipo de respostas sociais;
- b) Colaborar com a gestão da informação da instituição.

3. Objetivo geral: Desenvolver competências profissionais como técnica superior de educação

Objetivos específicos:

- a) Consolidar competências aprendidas ao longo da formação em Ciências da Educação
- b) Colaborar nas atividades desenvolvidas pela instituição e nas rotinas diárias dos idosos;
- c) Desenvolver atividades educativas que promovam o bem-estar e o envelhecimento ativo dos idosos;
- d) Compreender o papel das Ciências da Educação em contexto de lar de idosos.

4. Objetivo geral: Conhecer as necessidades educativas e de estimulação das pessoas idosas

Objetivos específicos:

- a) Identificar quais as dificuldades dos idosos ao nível educativo e ao nível da estimulação;
- b) Estimular as pessoas idosas para o desenvolvimento de competências para combater as dificuldades ao nível educativo e ao nível da estimulação.

5. Objetivo Geral: Aplicar os princípios da gerontologia educativa no trabalho com pessoas idosas (Ex: aprender até a morrer)

Objetivos específicos:

- a) Consciencializar as pessoas idosas para a ideia de que a aprendizagem pode ser feita ao longo na vida;
- b) Desmistificar alguns conceitos relativamente à velhice e ao modo de aprendizagem das pessoas mais velhas;
- c) Promover o envolvimento voluntário das pessoas idosas em atividades de aprendizagem.

6. Objetivo geral: Promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos institucionalizados no Lar da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

Objetivos Específicos:

- a) Melhorar a autoestima dos idosos através dos cuidados de autoimagem;
- b) Desenvolver nos idosos o gosto de cuidarem da sua imagem.

7. Objetivo geral: Promover atividades de estimulação cognitiva com recurso às novas tecnologias da informação e comunicação com os idosos institucionalizados no Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

Objetivos específicos:

- a) Implementar jogos de estimulação cognitiva através da plataforma interativa “SiosLIFE”;
- b) Aplicar atividades destinadas a aumentar/desenvolver uma melhor performance cognitiva por parte dos idosos.

8. Objetivo geral: Desenvolver atividades de alfabetização com os idosos institucionalizados no Lar da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

Objetivos específicos:

- a) Desenvolver atividades que promovam uma maior alfabetização dos idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua;
- b) Promover competências de Literacia nas pessoas idosas envolvidas em atividades de alfabetização.

9. Objetivo geral: Conhecer a heterogeneidade das pessoas idosas dentro das respostas sociais

Objetivos específicos:

- a) Perceber/compreender que cada idoso é único e que não há pessoas iguais;
- b) Identificar quais são os gostos e os interesses de cada um, de forma a dar-lhes resposta.

10. Objetivo geral: Perceber como é que uma resposta social para pessoas idosas funciona com as parcerias da comunidade;

Objetivos específicos:

- a) Conhecer como funcionam as parcerias com o Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua;
- b) Analisar quantas parcerias esta resposta social tem e quais são os seus benefícios;
- c) Identificar o tipo de contributo de cada parceria para o funcionamento da instituição.

11. Objetivo geral: Desenvolver competências de trabalho com pessoas idosas

Objetivos específicos:

- a) Conhecer as especificidades e desafios colocados pelo trabalho com pessoas idosas;
- b) Desenvolver capacidades de resolução de conflitos e de resiliência;
- c) Desenvolver a capacidade de escuta ativa.

12. Objetivo geral: Compreender o papel das famílias na promoção do bem-estar dos idosos;

Objetivos específicos:

- a) Perceber que tipo de relações são estabelecidas entre as pessoas idosas e as famílias;
- b) Conhecer as percepções das pessoas idosas sobre a relação que as famílias estabelecem com a instituição;
- c) Perceber de que modo as pessoas idosas se sentem lembrados pelas suas famílias;
- d) Entender o tipo de colaboração que é solicitado pela instituição às famílias das pessoas idosas.

2. Cronograma das atividades propostas

De seguida apresentamos o cronograma das atividades que nos propusemos realizar durante o estágio curricular na SCM Mortágua. É de salientar que o dia da semana/horário podia sofrer alterações de acordo com outras atividades e feriados.

<i>Atividades</i>	<i>Dia da semana/horário</i>	<i>Início e término</i>
<i>Sessões de alfabetização</i>	Segunda-feira – 14h15 às 15h45 Quarta-feira – 14h15 às 15h45	Início: 07 de novembro de 2018 Término: janeiro de 2019
<i>Sessões de estimulação cognitiva</i>	Terça-feira – 14h15 às 15h45 Quinta-feira - 14h15 às 15h45	Início: janeiro de 2019 Término: maio de 2019
<i>Sessões de estimulação cognitiva com recurso à plataforma interativa “SiosLIFE”</i>	De Segunda-feira a Quinta-feira	Início: janeiro de 2019 Término: maio de 2019

2.1. Sessões de alfabetização

As sessões de alfabetização foram realizadas todas as semanas, à segunda-feira das 14 horas e 15 minutos até às 15 horas e 45 minutos, para o grupo das pessoas iletradas, e à quarta-feira das 14 horas e 15 minutos até às 15 horas e 45 minutos, para o grupo das pessoas que já sabiam ler e escrever. Como já referimos formámos dois grupos, de forma a obtermos resultados positivos na nossa intervenção, apoiando melhor as pessoas, de acordo com as suas necessidades específicas.

Sessão 1: Apresentação das sessões de alfabetização

Objetivos da atividade:

- I. Informar os idosos sobre o que se pretende nas sessões de alfabetização;
- II. Ouvir os idosos institucionalizados e do Centro de Dia.

Recursos e materiais: Cadeiras, mesas

Descrição da atividade: A atividade iniciou-se com a estagiária e a animadora sociocultural a explicarem o objetivo das sessões de alfabetização. Os objetivos das sessões de alfabetização eram os seguintes: a) Valorizar o conhecimento e a cultura dos idosos; b) Recordar e/ou desenvolver capacidades de literacia; c) Compreender que nunca é tarde para se aprender;

Avaliação: A sessão de apresentação das sessões de alfabetização contou com a presença de quinze idosos institucionalizados e de centro de dia. No geral, os idosos mostraram-se interessados e cooperantes em participar nas sessões de alfabetização. Nesta sessão de esclarecimento, ficou acordado que estas sessões iriam realizar-se semanalmente, todas as segundas-feiras e quartas-feiras das 14 horas e 15 minutos às 15 horas e 45 minutos.

Sessão 2: Histórias dos nomes

Objetivos da atividade:

- I. Desenvolver a oralidade dos idosos institucionalizados e do Centro de Dia;
- II. Desenvolver a memória;
- III. Criar empatia com a estagiária.

Recursos materiais: Cadeiras, mesas

Descrição da atividade: A atividade iniciou-se com a estagiária a explicar que cada nome tem a sua história, por exemplo: quem o escolheu, o porquê de escolherem aquele nome e não outro e qual o significado dele. Cada idoso falou um pouco acerca da história do seu nome. Referiu também se gostava do mesmo e se o mudaria por alguma razão, se sim, qual seria o novo nome. Posteriormente perguntou-se se tinha filhos, qual o nome dos filhos e quem o escolheu. Tivemos necessidade de adaptar esta atividade, uma vez que os idosos iniciaram conversas sobre as suas histórias de vida, nomeadamente, como era a vida antigamente e as suas experiências passadas, tendo surgido a partir daí uma nova dinâmica, onde às histórias do nome juntámos também as histórias de vida, onde cada idoso, em grupo, partilhou uma história.

Avaliação:

Esta foi a nossa primeira atividade do projeto de estágio, estávamos um pouco nervosas, pois era a primeira vez que estávamos a enfrentar um desafio deste tamanho, estar com pessoas idosas, com tanta história de vida e tanta sabedoria. Estávamos com receio que os idosos não aderissem ou não gostassem da atividade. Contudo os idosos mostraram-se bastante recetivos e animados durante toda a sessão.

De seguida apresentamos a avaliação dos dois grupos.

Grupo Iletrados – A atividade decorreu conforme os objetivos propostos inicialmente. Tivemos presentes 9 idosos dos 10 interessados em realizar a atividade. Todos eles referiram que gostaram da atividade, referiram também que os fez relembrar memórias antigas.

Grupo Letrados – A atividade decorreu conforme os objetivos propostos inicialmente. Tivemos presentes 11 idosos dos 15 interessados em realizar a atividade. Os idosos deste grupo, tal como no grupo anterior, também referiram ter gostado da atividade. Referiram que os fez relembrar o passado, e também fizeram uma pequena comparação com a atualidade.

No geral, tivemos presentes nesta sessão um total de 20 idosos, e podemos concluir que ambos os grupos gostaram de participar na atividade. Notámos também que vinham entusiasmados e um pouco nervosos por participarem em algo novo. Consideramos ainda importante o facto de adaptarmos a atividade para abordar o assunto

das histórias de vida. Desta forma, isso tornou-se uma mais valia, pois permitiu aos idosos, em grupo, lembrarem o seu passado e as suas experiências antigas. Com esta atividade conseguimos criar um diálogo entre os idosos, onde todos ouviam atentamente as histórias uns dos outros e também, uma certa empatia e amizade com a estagiária.



Imagem 1: Idosa a avaliar positivamente a atividade

Sessão 3: As letras do alfabeto

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a oralidade dos idosos do Lar e Centro de Dia;
- II. Estimular a memória;
- III. Estimular a concentração;
- IV. Estimular o conhecimento das letras e a aprendizagem da leitura.

Recursos e materiais: Cadeiras, mesas, letras do alfabeto

Descrição da atividade: A atividade iniciou-se com a estagiária em conjunto com os idosos a proferirem o alfabeto em voz alta, de forma a que estes reconhecessem/aprendessem as letras do alfabeto. Posteriormente, a estagiária mostrou uma letra do alfabeto ao acaso e pediu aos idosos que identificassem essa mesma letra. De forma a verificar os conhecimentos, pediu-se também que dissessem uma palavra a começar com essa mesma letra.

Avaliação:

Nesta atividade o nosso nervosismo ainda era evidente, mas com o decorrer da atividade fomos sentindo maior confiança.

Grupo Iletrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos inicialmente. Tivemos presentes 7 idosos dos 10 interessados em participar. Todos os idosos referiram ter gostado da atividade, embora tivessem alguma dificuldade, principalmente 2 idosos, que nunca tiveram contato direto com as letras do alfabeto. Consideramos que a atividade correu bem, embora com algumas dificuldades, como já foi referido, contudo, a ajuda da estagiária foi importante para relembrar algumas palavras começadas pelas mais diversas letras do alfabeto.

Grupo Letrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos inicialmente. Nesta atividade tivemos presentes 9 idosos dos 15 interessados em participar. Este grupo ao contrário do outro não apresentou dificuldades. Desde logo se aperceberam que o que estava exposto na mesa eram as letras do alfabeto, e referiram-no sem dificuldades, assim como também referiram várias palavras começadas pelas letras solicitadas. Este grupo manifestou interesse em participar na atividade.

No geral, tivemos presentes nesta atividade um total de 16 idosos e todos referiram que gostaram de participar na mesma. Embora com algumas dificuldades, nomeadamente no grupo dos iletrados, contudo, todos conseguiram superá-las. Sentimos também que o grupo dos iletrados, quando viram as letras do alfabeto ficaram nervosos, pois começaram desde logo a desmotivar, contudo, fomos sempre motivando e ajudando.

Sessão 4: Distinção entre consoantes e vogais

Objetivos da atividade:

- I. Distinguir as letras consoantes e as letras vogais;
- II. Estimular a memória;
- III. Estimular a concentração;
- IV. Estimular a oralidade;
- V. Desenvolver a destreza manual;
- VI. Promover a aprendizagem da leitura.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, letras do alfabeto, jornais, revistas, tesouras, cola, cartolinas

Descrição da atividade: A estagiária iniciou a sessão a relembrar a última sessão realizada, posteriormente explicou quais as letras consoantes e quais as letras vogais. De seguida, os idosos, com recurso a revistas e a jornais, recortaram as letras vogais e consoantes, construíram o seu nome e verificaram quantas letras vogais e consoantes tinha o seu nome. Depois de recortar todas as letras do seu nome colaram-nas em cartolinas.

Avaliação:

Nesta atividade íamos mais confiantes, contudo sabíamos que grande parte dos utentes ia revelar dificuldades, pois nem todos sabiam reconhecer as letras. Mas, estávamos prontas para ajudar, queríamos que a atividade fosse significativa.

Grupo Iletrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Tivemos presentes 7 dos 10 idosos interessados em participar. Este grupo revelou algumas dificuldades em reconhecer as letras nos jornais/revistas, devido também à reduzida acuidade visual. Contudo, as dificuldades foram superadas com a ajuda da estagiária. Este grupo mostrou interesse e entusiasmo em participar nesta atividade.

Grupo Letrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Tivemos presentes 9 dos 15 idosos em participar. Este grupo, sendo o dos letrados, não revelou grandes dificuldades e realizou a atividade com sucesso.

No geral tivemos presentes 16 idosos, todos referiram gostar da atividade realizada apesar de alguns sentirem mais dificuldade do que outros, quer por não reconhecerem algumas das letras, quer por problemas de acuidade visual. Notámos a

Avaliação:

Com a realização das várias atividades íamos nos sentindo mais confiante, pois tínhamos a perceção de que os idosos gostavam de participar nas atividades.

Grupo Illetrados: Esta atividade decorreu conforme os objetivos programados. Para além do previsto, e de forma a estimular e entusiasmar os idosos, ainda conversámos sobre provérbios antigos e o seu significado. Os idosos mostraram-se entusiasmados durante toda a sessão, deram asas à sua criatividade e ainda partilharam experiências de vida.

Grupo Letrados: Houve necessidade de mudar o horário da sessão de segunda-feira para quinta-feira, devido à indisponibilidade da estagiária. Na quinta-feira, devido à apresentação do novo software “siosLIFE”, não houve sessão. Por esse motivo, esta sessão passou para Quinta-Feira da semana seguinte.

Grupo Letrados: Neste grupo, a atividade decorreu conforme os objetivos programados. Tal como no outro grupo, conversámos sobre provérbios antigos e o seu significado.

No geral esta atividade correu bem, tivemos presente 11 idosos, todos referiram ter gostado da atividade, observámos que os idosos se sentiram valorizados a demonstrar o seu conhecimento sobre os provérbios, pois de certa forma, estavam-nos a ensinar. Registámos também em ambos os grupos minutos de silêncio, o que significa que os idosos estavam concentrados a pensar em rimas para realizar a atividade com sucesso.

Sessão 5: Bingo das letras

Objetivos da atividade:

- I. Reconhecer as letras;
- II. Desenvolver o vocabulário;
- III. Estimular a memória;
- IV. Estimular a concentração.

Recursos e materiais: Mesa, cadeiras, cartão com letras, feijões

Descrição da atividade: Recordar a atividade anterior.

Inicialmente foram distribuídos os cartões com as letras aos idosos; posteriormente a estagiária retirou de um cesto, ao acaso, uma letra e disse essa mesma letra em voz alta. No cartão, os idosos que tinham essa letra deviam assinalá-la com recurso a um feijão. Ganhou quem completou primeiro o cartão com as letras.

Avaliação:

Esta atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Contudo, decidimos juntar os dois grupos de idosos, de forma a apoiarem-se mutuamente. Observámos a interajuda que se manifestou entre os idosos e a rapidez com que colocavam o feijão na respetiva letra, notou-se desta forma, também uma certa competição. No geral, a atividade correu bem e os idosos mostraram-se interessados e motivados em participar. Tivemos também a participação de idosos que nunca aderiram às atividades realizadas. É de referir que os idosos iletrados tiveram poucas dificuldades em reconhecer as letras.

Sessão 6: As marcas e os símbolos

Objetivos da atividade:

- I. Desenvolver a destreza manual dos idosos;
- II. Desenvolver a memória;
- III. Estimular a concentração;
- IV. Promover o raciocínio lógico.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, tesouras, jornais e revistas

Descrição da atividade: Relembrar a sessão anterior.

Nesta atividade, a tarefa consistia em recortar de jornais e revistas algumas marcas e alguns símbolos de produtos. Depois de recortados, os idosos tinham de dizer que marca ou que símbolo era aquele, por exemplo: um pacote de massa da marca Nacional. Neste caso, tinham de referir qual era o símbolo da marca Nacional e, posteriormente, organizaram os produtos, em produtos alimentares, produtos de limpeza, produtos de higiene pessoal e produtos derivados de leite.

Avaliação:

Grupo Ilétrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados, contudo alguns revelaram dificuldades, sobretudo em reconhecer os produtos alimentares e os derivados de leite. Em relação à participação, nesta sessão tivemos presentes 6 idosos dos 10 interessados em participar.

Grupo Letrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Participaram 8 idosos dos 15 interessados. Este grupo também revelou algumas dificuldades em classificar alguns dos produtos.

No geral participaram 14 idosos, que manifestaram algumas dificuldades em classificar os produtos, contudo a ajuda da estagiária foi imprescindível para alcançar os objetivos propostos. Notámos que esta atividade não foi tão dinâmica.



Imagem 3: Um grupo de idosos a recortar marcas e símbolos de jornais e revistas

Sessão 7: Jogo da Forca

Objetivos da atividade:

- I. Desenvolver a memória;
- II. Estimular a concentração;
- III. Desenvolver o vocabulário;
- IV. Desenvolver a motricidade fina.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas com a forca

Descrição da atividade: Recordar a sessão anterior.

A estagiária explicou os objetivos do jogo, foi explicado que a força é formada com os nomes das pessoas presentes. De seguida apresentou-se a folha com a atividade e um idoso voluntário começou por dizer uma letra, e assim sucessivamente, quando completaram a força iniciou-se um novo jogo com um nome diferente.

Para os letrados, a força em vez de ser formada com os nomes dos idosos, foi formada por outras palavras com diversas categorias na tentativa de desenvolver o vocabulário e a concentração.

Avaliação:

Grupo Illetrados: A sessão decorreu conforme os objetivos propostos, os idosos mostraram-se interessados e motivados, embora com algumas dificuldades no reconhecimento das letras e na escrita das mesmas. De forma a não desanimarem, a estagiária escreveu algumas das letras. Contudo mostraram-se entusiasmados e felizes quando repararam que a força era formada com os seus nomes. Participaram 4 idosos dos 10 interessados.

Grupo Letrados: A sessão decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se motivados e interessados, e não revelaram dificuldades em realizar a atividade, embora se notasse que o grupo estava mais desanimado. Participaram 8 idosos dos 15 interessados.

No geral, participaram 12 idosos, um grupo revelou mais dificuldades do que o outro, contudo a atividade correspondeu às expectativas. Um aspeto menos positivo que retirámos na altura, é que os idosos andavam desanimados. Pensamos que isso se devia à época em que estavam, na quadra natalícia, pois alguns idosos foram passar o Natal a casa e outros ficaram na instituição.

Sessão 8: Jogo do Stop

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a memória;
- II. Estimular a concentração;
- III. Desenvolver o vocabulário.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas brancas, lápis, borracha

Descrição da atividade: Relembrar a sessão anterior.

Foram distribuídas folhas com uma tabela, nessa tabela encontravam-se várias categorias, nomeadamente, nomes, cores, cidades, países, animais e alimentos. Posteriormente, foram explicadas as regras do jogo aos idosos. Um idoso de cada vez ficou encarregue de dizer em voz alta, quando achasse oportuna a palavra “STOP”. A estagiária ia dizendo o alfabeto em voz baixa, assim que o utente dissesse, “STOP”, a estagiária dizia a letra do alfabeto em que ia em voz alta. E a partir desse momento todos os idosos tinham de escrever nas várias categorias as palavras iniciadas por essa letra.

Avaliação:

Grupo Iletrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Estiveram presentes 6 idosos. Os idosos mostraram-se entusiasmados, embora com algumas dificuldades, mas conseguiram realizar a atividade com sucesso. A ajuda da estagiária foi importante, uma vez que estes utentes não sabiam ler nem escrever. Para tal, os idosos diziam as palavras começadas pela letra pedida e a estagiária escrevia na folha.

Grupo Letrados: Nesta atividade foram cumpridos os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados e interessados, contudo em algumas letras tiveram alguma dificuldade em dizer palavras nas respetivas categorias. Para os idosos não desanimarem, decidimos realizar a atividade em grupo. Nesta atividade estiveram presentes 8 idosos.

No geral tivemos presentes 14 idosos e todos referiram ter gostado da atividade. Como já referimos, notávamos que os idosos andavam desanimados, e por isso, no fim

da sessão houve espaço para uma conversa informal sobre derivados assuntos, do interesse deles.

Sessão 9: Reconhecer o meu concelho

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a memória;
- II. Estimular a concentração;
- III. Desenvolver o vocabulário;

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas com as letras confusas

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Através das letras confusas, os idosos tinham de adivinhar os nomes das aldeias pertencentes ao concelho; no fim de descobrirem todas as aldeias, dava-se início a um pequeno debate sobre a origem do nome da aldeia.

Avaliação:

Grupo Iletrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos deste grupo não tiveram grandes dificuldades em descobrir o nome das aldeias, pois são nomes que lhes são familiares, contudo, a ajuda da estagiária foi fundamental, pois este grupo revelou algumas dificuldades em reconhecer as letras. Participaram 6 idosos.

Grupo Letrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos deste grupo realizaram com facilidade a atividade. No final, realizámos um pequeno debate sobre a origem do nome das diversas aldeias, e também sobre personagens ilustres do concelho. Participaram 6 idosos dos 15 interessados.

No geral, participaram na atividade 12 idosos, a avaliação foi muito positiva tanto num grupo como no outro. Os idosos referiram ter gostado, pois a realização da atividade permitiu-lhes recordar memórias antigas, nomeadamente de lojas que antigamente estavam abertas ao público e que hoje em dia já não estão.

Sessão 10: Respondendo às questões

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a memória;
- II. Desenvolver e estimular a concentração;
- III. Desenvolver a oralidade.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas com vários exercícios (construir frases, organizar frases, descobrir o erro, completar a frase, juntar a frase e colocar o verbo na forma correta).

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

A estagiária iniciou a sessão distribuindo aos idosos várias folhas com vários exercícios, nomeadamente, construir frases, organizar frases, descobrir o erro, completar a frase, juntar a frase e colocar o verbo na forma correta. Os idosos formaram grupos de 3, e iam conversando sobre a forma correta da frase, cada grupo respondia consoante a sua vez, que neste caso era no sentido dos ponteiros do relógio.

Avaliação:

Grupo Iletrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Contámos com a presença de 4 idosos iletrados. A sessão foi diferente para estes idosos; a estagiária leu a atividade e depois os idosos respondiam ao que era solicitado e a estagiária escrevia. Apesar das dificuldades, os idosos mostraram-se entusiasmados e interessados.

Grupo Letrados: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Contámos com a presença de 5 idosos. Os idosos não revelaram dificuldades em realizar os exercícios, manifestaram só problemas de acuidade visual. Mostraram-se entusiasmados e contentes. No final da sessão houve espaço para os idosos contarem histórias de vida.

Esta atividade contou com a presença de 9 idosos. Apesar de ser uma atividade diferente daquelas a que estavam habituados, os idosos mostraram-se bastante motivados

e atentos, quando não sabiam como responder a alguma pergunta mostravam uma enorme vontade de saber qual era a resposta, isto traduz a motivação que estes idosos têm em aprender.

(Sessão apenas aplicada aos idosos iletrados)

Sessão 11: Avaliação – Reconhecer as letras do alfabeto e as letras do nome

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a memória;
- II. Desenvolver a concentração;
- III. Reconhecer as letras do alfabeto e do nome.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, letras do alfabeto.

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

A estagiária iniciou a sessão a colocar algumas das letras do alfabeto em cima da mesa, deixando algumas de fora para que depois os idosos completassem aquelas que faltavam. Depois de completarem o alfabeto teriam de referir quais as letras do alfabeto que pertenciam ao seu nome.

Avaliação:

A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos iletrados mostraram alguma dificuldade na identificação das letras do alfabeto. Contudo revelaram facilidade em identificar as letras do seu nome. Mesmo neste grupo de idosos notasse uma relação de interajuda e de incentivo. Nesta sessão tivemos presentes 6 idosos, sendo que 1 senhora sabia ler e escrever e participou na atividade por iniciativa própria.

Sessão 12: Escrever o meu nome

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a memória;
- II. Desenvolver a concentração;
- III. Reconhecer as letras do nome;
- IV. Aprender a escrever o nome.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas com as letras do alfabeto pontilhadas e posteriormente folhas com os nomes dos idosos.

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

A estagiária iniciou a sessão a distribuir aos idosos as folhas com as letras do alfabeto pontilhadas. Os idosos teriam de passar com uma caneta por cima das letras pontilhadas. Posteriormente foram entregues as folhas com os nomes dos idosos, estes deviam copiá-los.

Avaliação:

A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se animados e entusiasmados, embora que revelassem algumas dificuldades, pois para a maioria era a primeira vez que estavam a escrever o seu nome. Uma idosa referiu: “As mãos já não são o que eram menina ...”. Apesar das dificuldades sentidas, os idosos não desistiam de tentar escrever o seu nome corretamente, isto reflete o seu empenho e a vontade de aprender. Esta atividade teve um feedback positivo.



Imagem 4: Idosa iletrada a escrever as letras do alfabeto

2.2. Sessões de estimulação cognitiva

As sessões de estimulação cognitiva foram realizadas todas as semanas, à Terça-feira das 14 horas e 15 minutos até às 15 horas e 45 minutos e à Quinta-feira das 14 horas e 15 minutos até às 15 horas e 45 minutos.

Sessão 1: Encantos de Portugal

Objetivos da atividade:

- I. Desenvolver/melhorar a memória;
- II. Estimular a concentração;
- III. Estimular a oralidade;
- IV. Promover o conhecimento do país.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, computador, projetor

Descrição da atividade: A estagiária com recurso a um computador e a um projetor, projetou numa parede várias imagens de cidades de Portugal e monumentos importantes da nossa história, que posteriormente os idosos teriam de identificar.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. No geral, os idosos que participaram conseguiram identificar algumas das cidades apresentadas. Tiveram mais dificuldades em identificar os monumentos. Estiveram presentes 4 idosos.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos deste grupo tiveram bastantes facilidades em identificar as cidades/vilas/monumentos apresentados. Nesta atividade estiveram presentes 6 idosos.

Iniciámos assim, com esta atividade as nossas sessões de estimulação cognitiva, contámos com a presença de 10 idosos, todos se mostraram entusiasmados. Mesmo quando não reconheciam as imagens das cidades/vilas/monumentos, mostravam sempre interesse em saber qual era o nome da imagem apresentada. Sentimos que proporcionamos uma viagem virtual pelo nosso País, tentámos mostrar imagens que fossem de fácil reconhecimento e significativas.



Imagem 5: Grupo de idosos a avaliar a atividade

Sessão 2: Jogo de mímica

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a concentração;
- II. Estimular a memória;
- III. Estimular a oralidade;

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, saco, cartões com mensagens escritas sobre as várias expressões mímicas.

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Os idosos foram dispostos em círculo, à vez cada idoso retirou do saco um cartão escrito com várias ações a serem expressadas. Os idosos que não sabiam ler, a estagiária leu o que estava escrito no cartão em voz baixa. De seguida, o idoso que expressou a ação, levantou-se perante o grupo e leu o que estava escrito no cartão. O primeiro idoso a adivinhar era o próximo a expressar a ação seguinte.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados, contentes e felizes e referiram ter gostaram muito da atividade. Participaram 4 idosos.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados e bem-dispostos. Aderiram bem à atividade. Reconheceram com facilidade os gestos. Participaram 8 idosos.

Esta atividade teve um balanço bastante positivo, foi talvez a atividade mais dinâmica e que os idosos mais gostaram. Durante a sua realização ouviam-se gargalhadas, dado que, os idosos estavam todos bem-dispostos. Uma idosa referiu que “fez-me lembrar o tempo de escola”. No total participaram 12 idosos.



Imagem 6: Idosas a realizarem a atividade “Jogo de mímica”

Sessão 3: Regressar ao passado com as atividades agrícolas

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a memória;
- II. Estimular a concentração;
- III. Estimular oralidade.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas com várias imagens de atividades agrícolas predominantes do concelho.

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Os idosos teriam de identificar nas folhas as várias atividades agrícolas apresentadas. De seguida deu-se um pequeno debate sobre as atividades agrícolas de antigamente.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados em ver as imagens e recordaram lembranças antigas. Participaram 6 idosos.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos tiveram muita facilidade em identificar as imagens. Uma idosa referiu: “Gostei da atividade, fez-me lembrar coisas antigas”. Participaram 6 idosos.

Esta atividade teve um feedback positivo por parte dos idosos. Eles gostam muito deste tipo de atividades, pois a vida de maior parte deles sempre foi no campo e na agricultura. Os idosos recordaram lembranças antigas e fizeram ainda uma comparação com a agricultura de hoje em dia. Um idoso referiu “agora está tudo muito mudado...” No geral participaram 12 idosos.

Sessão 4: Jogo das cores

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a concentração;
- II. Estimular a memória;
- III. Estimular a oralidade;

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, saco, cartões com várias cores (amarelo, vermelho, cor de laranja, verde, roxo, entre outros).

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Os idosos foram dispostos em círculo, e consoante a sua vez cada um retirou um cartão; depois o idoso teria de mencionar a cor que estava no cartão e posteriormente teria de referir um alimento que tenha essa mesma cor.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados com a atividade. Não tiveram dificuldades em reconhecer

as cores e referiram com facilidade vários alimentos. Participaram 6 idosos nesta atividade.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos também se mostraram entusiasmados. Esta atividade deu origem a várias histórias de vida partilhadas pelos idosos. Participaram 6 idosos.

Tivemos presentes nesta atividade 12 idosos, todos referiram ter gostado da atividade. Verificámos também as relações de entreajuda que existem entre os idosos, pois quando algum não se lembrava de algum alimento, os outros estavam sempre prontos a ajudar a lembrar. Os idosos referiram que “este bocadinho é muito bom, gostámos muito”.

Sessão 5: Jogo dos sons

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a concentração;
- II. Estimular a oralidade;
- III. Estimular a memória;
- IV. Estimular a audição;

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, computador

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

A estagiária com recurso a um computador reproduziu vários sons que os idosos teriam de identificar, por exemplo: som da chuva, da trovoada, dos pássaros a chilrear, entre outros.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados e animados. Conseguiram identificar com facilidade alguns dos sons apresentados. Os idosos fizeram uma avaliação positiva da atividade. Participaram nesta atividade 5 idosos.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados. Ao contrário do outro grupo, este grupo demonstrou algumas dificuldades em descobrir o som, devido às condições da sala onde realizámos a atividade. Participaram nesta atividade 5 idosos.

Nesta atividade tivemos um total de 10 idosos a participar. É de destacar o facto de terem participado idosos que nunca tinham participado em nenhuma atividade. O balanço desta atividade foi bastante positivo, tirando a parte da má qualidade do som. Proporcionámos momentos de descontração e relaxamento, pois à medida que íamos reproduzindo os sons, pedíamos aos idosos que fechassem os olhos e ouvissem com atenção o som para que depois o conseguissem identificar.

Sessão 6: A comida portuguesa

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a oralidade;
- II. Estimular a concentração;
- III. Estimular a memória.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, folhas brancas

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior

Numa folha branca a estagiária escreveu várias categorias de alimentação, por exemplo, sopa, legumes, carnes, peixes, sobremesas, entre outros. Os idosos teriam de indicar nomes de pratos/alimentos consoante a categoria definida pela estagiária. Posteriormente a estagiária deu a sugestão de vários pratos, por exemplo: carne de porco à alentejana, canja, sopa da pedra, entre outros e os idosos teriam de dizer como confeccionavam esses mesmos pratos. De seguida a estagiária perguntou quais aqueles que faziam parte da alimentação saudável e os que faziam parte da alimentação não saudável.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados e recordaram pratos que confeccionavam antigamente.

Partilharam ainda, entre eles como confeccionavam os pratos, pois nem todos os faziam da mesma maneira. Nesta atividade tivemos presentes 6 idosos.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos mostraram-se entusiasmados. Debateram entre si como confeccionavam os pratos. Estiveram presentes 6 idosos.

No geral tivemos presentes 12 idosos. Esta atividade fez com que regressassem aos tempos antigos, quando confeccionavam os mais diversos pratos. Os idosos referiram ainda que: Gostaram muito da atividade, pois recordaram o passado. Observámos ainda que aceitaram as opiniões uns dos outros, quando havia pratos que eram confeccionados de maneira diferente.



Imagem 7: Grupo de idosos a avaliarem positivamente a atividade

Sessão 7: Recordar provérbios e canções antigas

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a oralidade;
- II. Estimular a concentração;
- III. Estimular a memória.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, cartões com provérbios e cartões com letras de música popular portuguesa.

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Cada cartão tinha parte de um provérbio ou parte de uma música popular portuguesa. Cada idoso à vez retirou um cartão, depois leu o que estava escrito no cartão e completou a frase (caso o idoso não conseguisse ler o que estava no cartão a estagiária lia). Posteriormente, discutiu-se o significado dos provérbios.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Nesta atividade os idosos mostraram-se entusiasmados, acrescentámos aos provérbios as adivinhas, pois é uma coisa que estes gostam muito. Participaram 4 idosos.

Grupo 2: Os objetivos propostos foram cumpridos. Os idosos mostraram-se entusiasmados. Tal como no outro grupo acrescentámos também as adivinhas. Participaram 8 idosos.

Nesta atividade contamos com a participação de 12 idosos; esta é uma atividade que os idosos gostam muito de realizar. De facto, todos eles gostam muito dos provérbios e das adivinhas, pois recordam os provérbios antigos e as adivinhas fazem-nos pensar. Temos de referir que também nos ensinam, pois nós desconhecemos muitos dos provérbios/adivinhas, e só o facto de nos estarem a ensinar uma coisa nova provoca nos idosos um sentimento de pertença e de valorização do seu conhecimento. É evidente o sentimento de satisfação e de utilidade.

Sessão 8: Descobrir a palavra

Objetivos da atividade:

- I. Estimular a oralidade;
- II. Estimular a concentração;
- III. Estimular a memória.

Recursos e materiais: Mesas, cadeiras, saco, cartões com imagens, cartões com palavra mistério.

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Os cartões com as imagens foram dispostos numa mesa. Cada idoso retirou um cartão que continha a palavra mistério, esse mesmo idoso devia referir a palavra obrigatória sem referir a palavra mistério. O objetivo era os outros idosos definirem a palavra-mistério e depois associarem essa mesma palavra à sua imagem.

Avaliação:

Grupo 1: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Os idosos tiveram facilidade em descobrir a palavra mistério. Para os idosos que não sabiam ler nem escrever adaptamos a atividade e a estagiária leu as pistas de forma a que os estes adivinhassem a palavra mistério. Tivemos presentes 4 idosos.

Grupo 2: A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Tivemos presentes 8 idosos. Os idosos participaram ativamente na atividade. Cada um leu as pistas e os outros tentaram adivinhar as palavras mistério. Realizámos também uma atividade do dia da família, cada utente escreveu uma mensagem dedicada à sua família. Esta atividade teve muita adesão por parte dos idosos.

No geral tivemos presentes 12 idosos, todos referiram ter gostado da atividade realizada. É uma atividade que exige muita concentração, e que levou algum tempo a ser realizada, contudo sentimos que os idosos gostaram. Realizámos também uma atividade do dia da família, sendo que, alguns dos idosos mostraram-se muito recetivos e em outros notava-se um sentimento de tristeza. Sabemos que temos de ter alguma prudência quando abordamos temas mais sensíveis, como é o caso da família, e por essa razão, só participaram na atividade aqueles que estavam à vontade para o fazer. Os idosos tinham de completar a seguinte frase: “A família é ...”.



Imagem 8: Grupo de idosos a realizarem a atividade “Descobrir a palavra”



Imagem 9: Grupo de idosos a avaliarem positivamente a atividade

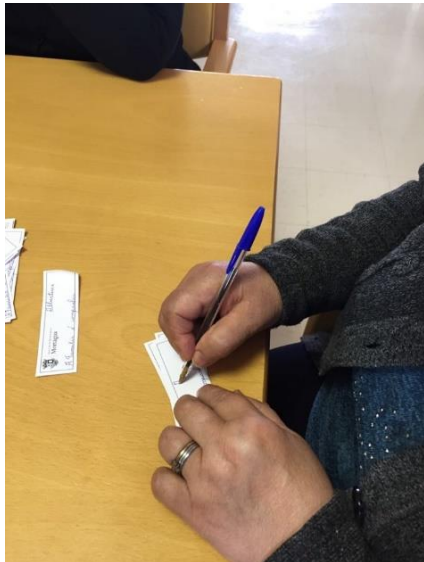


Imagem 10: Idoso a escrever mensagem à família



Imagem 11: Idoso a mostrar mensagem

Sessão 9: Estimular com recurso à atividade física

Objetivos da atividade:

- I. Promover a atividade física;
- II. Desenvolver a coordenação motora e o ritmo;
- III. Favorecer o funcionamento cognitivo;
- IV. Promover relações sociais.

Recursos e materiais: Televisão, Nintendo Wii, jogos para a Nintendo Wii (WiiFit plus, Just Dance, Zumba fitness, entre outros).

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior

Com recurso a uma televisão e à Nintendo Wii os idosos jogaram vários jogos que promoviam os movimentos corporais, para isso, tinham que reproduzir os movimentos que observavam na televisão. Através dos comandos da Nintendo Wii era possível detetar os vários movimentos dos idosos.

Avaliação:

Com esta atividade finalizamos o nosso projeto de estágio. A atividade decorreu conforme os objetivos propostos. Realizámos esta atividade na sala de convívio para que todos os idosos tivessem oportunidade de participar. Foi uma atividade bastante dinâmica, onde era evidente o entusiasmo do público-alvo. O movimento era apresentado na televisão e de imediato os idosos mais independentes tentavam reproduzi-lo, aqueles mais dependentes, mesmo sentados nas suas cadeiras, balançavam os membros inferiores, mostrando-se assim animados e divertidos. Consideramos que todos aderiram bem a atividade.

Sessão 10: Jogos de estimulação cognitiva com recurso à plataforma “siosLIFE”

Objetivos da atividade:

- I. Promover a atividade cognitiva;
- II. Promover a utilização das novas tecnologias;
- III. Estimular a memória;
- IV. Estimular a concentração;
- V. Estimular a psicomotricidade;
- VI. Promover o raciocínio lógico;

Recursos e materiais: Computador e jogos na plataforma “siosLiFE”

Descrição da atividade: Relembrar a atividade anterior.

Os idosos com recurso ao computador realizaram individualmente vários jogos de estimulação cognitiva, nomeadamente, associação de imagens, descobrir as diferenças, labirintos e associação de cores, sopa de letras, associação de formas.

Avaliação:

Esta atividade era realizada todos os dias conforme o horário estipulado para cada idoso. Os idosos disponham de um cartão pessoal que lhes dava acesso às atividades. Foi a primeira vez que contactamos com uma plataforma interativa deste género, que para além de estimular os idosos cognitivamente e fisicamente, também permitia ao idoso contactar com a sua família através de videochamadas, envio de fotografias e vídeos. Estes gostavam muito de realizar as atividades de estimulação cognitiva na plataforma, pois esta é bastante interativa e permite dar um feedback imediato, ou seja, quando os idosos não acertam em determinada atividade, a plataforma avisa e dá oportunidade para fazerem de novo.



Imagem 12: Idosa a jogar “Esmagar insetos” no “SiosLIFE”



Imagem 13: Idosas a jogar “Jogo das palavras” no “SiosLIFE”

2.3. Outras atividades realizadas na Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

Antes de iniciarmos o nosso projeto de estágio, e no decorrer do mesmo, de forma a nos integrarmos na instituição e de conhecer melhor os utentes e as suas especificidades, começámos, em conjunto com a animadora sociocultural da instituição, a seguir e a cumprir o cronograma semanal das atividades previstas. Tais atividades são apresentadas, a seguir, por dias de semana.

<i>Dias da semana</i>	<i>Atividade</i>
<i>Segunda-feira</i>	Ateliê de costura
<i>Terça-feira</i>	Ateliê de culinária
<i>Quarta-feira</i>	Expressão musical
<i>Quinta-feira</i>	Cuidados de imagem
<i>Sexta-feira</i>	Ateliê de expressão plástica e atividades religiosas
<i>Segunda-feira e Quarta-feira</i>	Caminhada
<i>Terça-feira e Quinta-feira</i>	Ginástica Geriátrica
<i>Segunda-feira, Quarta-feira e Quinta-feira</i>	Animação cognitiva sensorial
<i>Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira e Quinta-feira</i>	Animação cognitiva no programa “SiosLIFE”
<i>Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira, Quinta-feira e Sexta-feira</i>	Auxílio de marcha

É de salientar que estas atividades podiam sofrer alterações quando necessário.

Atividades realizadas no âmbito dos ateliês de costura e expressão para comemoração de épocas festivas

Grinaldas em fuxicos

Para as comemorações da época natalícia, os utentes da ERPI e do CD estiveram a recortar e cozer flores de fuxico em tecido para, posteriormente, construir uma grinalda. Depois de cozidos todos os fuxicos, foram colocados com cola quente numa base de cartão. O resultado final ficou maravilhoso.



Imagem 14: Grinalda realizada pelos idosos

Pinhas de Natal

Ainda para a época natalícia, os utentes da ERPI e do CD estiveram a cortar rolos de papel de cozinha, de forma a criar uma base em círculo, posteriormente recortaram tiras vermelhas em papel. Com ajuda da cola quente colaram a tira em papel vermelha na base em círculo, em cima da base colocámos uma pinha, depois enfeitámos a pinha com bolas douradas e vermelhas e no cimo uma estrela dourada. A pinha tinha como objetivo simbolizar uma árvore de Natal. Estas pinhas de Natal foram depois distribuídas pelos utentes do SAD.

Presépio de Natal

Uma outra atividade, também relacionada com a época natalícia, foi a construção de pinheiros de Natal com recurso a troncos de árvores e pequenos paus. No tronco da árvore (cortado em tiras), os utentes com recurso à cola quente colaram os paus de

maneira a formar uma árvore. Depois com recurso a cápsulas de café (primeiramente os utentes limpam as cápsulas), recriaram na base do tronco, um pequeno presépio.

Saquinhos decorados da Páscoa

Para as comemorações da época pascal, os utentes da ERPI e do CD estiveram a recortar e cozer tecidos com vista a formação de uma espécie de “bolsa” em tecido. Posteriormente, recortaram moldes em forma de coelho e de ovos da páscoa em material “EVA”. No fim de tudo recortado, colaram com cola quente, os coelhos e os ovos da páscoa na bolsa de tecido. No interior da bolsa decorada ia um pequeno maminho para os utentes da ERPI, CD e SAD.



Imagem 15: Idoso a recortar os moldes para colar nos sacos da Páscoa



Imagem 16: Sacos decorados da Páscoa

Para além das atividades propostas por nós, e de cumprimos o horário estipulado pela instituição para as diversas atividades, realizámos ainda outras com a animadora sociocultural da instituição. Estas atividades estavam todas integradas no Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) da instituição, cujo tema era em 2018/2019 - “Descobertas e Culturas – Cyber Sénior”.

Este plano de Atividades Socioculturais tem como objetivo implementar e desenvolver ações no âmbito da animação sociocultural, com o intuito de tentar suprimir as necessidades de cada utente e ao mesmo tempo trabalhar as capacidades de cada um deles, fomentando assim a autonomia e atividade no contexto institucional.

<i>Mês</i>	<i>Dia</i>	<i>Atividade desenvolvida</i>
	01/10/2018	Dia Mundial do Idoso/Dia do Coração
<i>Outubro</i>	16/10/2018	Dia Mundial da Alimentação/Dia Mundial do Pão Sessão de contos com a escritora Manuela Ribeiro
	22/10/2018	Comemoração da N ^a Sr ^a . Do chão dos calvos
<i>Novembro</i>	12/11/2018	S. Martinho
	13/11/2018	Dia Mundial do Cinema
<i>Dezembro</i>	20/12/2018	Festa de Natal
<i>Janeiro</i>	02/01/2019	Cantar as Janeiras
<i>Fevereiro</i>	14/02/2019	Dia do Amor/ S. Valentim
<i>Março</i>	04/03/2019	Comemoração do Carnaval
<i>Abril</i>	06/04/2019	Dia da Atividade Física
<i>Mai</i>	15/05/2019	Dia da Família

Dia mundial do Idoso / Dia do coração: Para comemorar este dia, a instituição preparou um conjunto de atividades (jogos) para estimular a atividade física e a boa saúde dos idosos. Realizou-se também um almoço saudável e os utentes confeccionaram espetadas de fruta. Esta atividade tinha como objetivo específico promover atividades desportivas com vista a aumentar a autonomia dos utentes.

Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão: Os utentes no ateliê de culinária estiveram a confeccionar pão com chouriço. Amassaram o pão à moda antiga e confeccionaram pequenos pães para o lanche. Os objetivos específicos desta atividade foram promover a participação dos utentes em tradições e costumes antigos, bem como a interação entre grupos.

Sessão de Contos com Manuela Ribeiro: Os utentes da ERPI e do CD visitaram a Biblioteca Municipal de forma a participar na iniciativa promovida pela mesma para dar a conhecer a literatura da escritora Manuela Ribeiro, tendo como objetivos específicos promover a interação com a comunidade local e promover a leitura.

Comemoração da N^a Sr.^a. Do chão dos calvos: Os utentes da ERPI e do CD visitaram a N^a Sr.^a do Chão de Calvos e assistiram à missa religiosa. Esta atividade teve como objetivo específico promover a participação dos utentes em tradições e costumes antigos, bem como a interação entre grupos.

S. Martinho: Nesta atividade realizou-se o tradicional magusto, onde todos os utentes estiveram à volta da fogueira a assar as castanhas. O objetivo específico da atividade foi promover a participação dos utentes em tradições e costumes antigos, bem como a interação entre grupos.

Dia Mundial do cinema: Para comemorar este dia os utentes da ERPI e do CD estiveram a visualizar um filme “A canção de Lisboa”. Durante a sessão comeram as tradicionais pipocas e beberam sumo. Esta atividade teve como objetivos específicos garantir a participação e gosto pelas atividades de foro formativo e intelectual e a aquisição de conhecimento das obras das Misericórdias.

Festa de Natal: Para comemorar a época natalícia, os utentes usufruíram de um almoço e lanche volantes. No final houve uma entrega de presentes aos utentes da ERPI

e CD. Esta atividade teve como objetivos específicos: promover a participação dos utentes em tradições e costumes antigos, bem como a interação em grupo.

Cantar as janeiras: Os utentes da ERPI e CD percorreram a Vila de Mortágua cantando os Reis de forma a angariar dinheiro para confeccionar o arroz de chouriça. Esta atividade teve como objetivos específicos promover a participação dos utentes em tradições e costumes antigos, bem como a interação entre grupos.

Dia do Amor/ S. Valentim: Os utentes da ERPI e do CD visualizaram um filme sobre sentimentos, emoções e valores. Esta atividade teve como objetivo específico estimular o desenvolvimento cognitivo e sensorial.

Comemoração do Carnaval: Os utentes da ERPI e CD elaboraram adereços de Carnaval, decoraram a Sala de convívio ERPI e depois procedeu-se à realização de um baile de Carnaval. O objetivo específico da atividade era melhorar as capacidades de motricidade fina e pretendeu-se ainda treinar a coordenação psicomotora.

Dia da Atividade Física: Os utentes da ERPI e CD participaram em várias atividades físicas. Neste dia contámos com a participação da Associação “MoverViseu” que nos disponibilizou vários jogos (tiro ao alvo, paraquedas, entre outros). O objetivo específico desta atividade foi promover atividades desportivas com vista a aumentar a autonomia dos utentes.



Imagem 17: Idosos a jogarem ao “Paraquedas”

Dia da Família: Os utentes da ERPI e CD tiveram oportunidade de falar com as suas famílias via internet através da plataforma interativa “SiosLIFE”. Escreveram ainda algumas mensagens de carinho para entregar/enviar aos familiares. Esta atividade teve como objetivos específicos garantir a participação e o gosto pelas atividades de foro formativo e intelectual e a aquisição de alguns conhecimentos básicos sobre as novas tecnologias.



Imagem 18: Idosa a escrever mensagem no “SiosLIFE”

Para além das atividades inseridas no Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal colaborámos também em atividades extras propostas por outras instituições ou pela SCM Mortágua, sendo que estas atividades extras não constavam no Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal.

Atividades extras:

<i>Mês</i>	<i>Dia</i>	<i>Atividade</i>
<i>Novembro</i>	02/11/2018	Atividades para Seniores
<i>Janeiro</i>	14/01/2019	Cantar os Reis
<i>Março</i>	01/03/2019	Desfile de Carnaval – Crianças do 1ºCiclo
<i>Abril</i>	03/04/2019	Visita à Feira do Livro
<i>Mai</i>	19/05/2019	Missa do Doente

Atividades para Seniores: Os utentes da ERPI e do CD participaram em atividades desenvolvidas pela associação “MoverViseu”. Esta associação realizou vários jogos tradicionais com os utentes, nomeadamente, Jogo de Boccia, Tiro ao Alvo, Jogo do paraquedas, entre outros. Esta atividade teve como objetivos específicos promover o gosto por atividades desportivas e a estimular a socialização e o espírito de grupo.



Imagem 19: Idosa a jogar “Tiro ao alvo”

Cantar os Reis: Os utentes da ERPI e do CD tiveram a oportunidade de irem almoçar ao restaurante o tradicional arroz de chouriças. Esta atividade teve como objetivo específico promover a interação com a comunidade local.



Imagem 20: Idosos a almoçaram no restaurante o tradicional arroz de chouriças

Desfile de Carnaval – Crianças do 1ºCiclo: Os utentes da ERPI e do CD realizaram uma caminhada até à Vila de Mortágua com o objetivo de ver o desfile de Carnaval promovido pelo Agrupamento de Escolas. Esta atividade teve como objetivos

específicos proporcionar aos idosos a participação nas atividades da comunidade local e promover o convívio intergeracional.

Visita à Feira do Livro: Os utentes da ERPI e do CD deslocaram-se à escola Secundária de Mortágua para participarem num conjunto de atividades intergeracionais que visavam criar laços e momentos de interação entre jovens e idosos. Esta atividade teve como objetivos específicos promover interação intergeracional e proporcionar aos idosos a participação em atividades desenvolvidas pela comunidade local.

Missa do Doente: Os utentes da ERPI deslocaram-se à Igreja Paroquial de Mortágua para assistirem à missa. Esta missa religiosa foi organizada pela Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, tendo como objetivos específicos aproximar os idosos à sua religião e proporcionar aos idosos momentos de culto religioso.

Trabalho burocrático realizado na instituição

Ao longo de todo o período do nosso estágio curricular, colaborámos também no trabalho burocrático da instituição, quer com a diretora técnica, quer com a animadora sociocultural.

Com a diretora técnica da instituição colaborámos na organização dos processos individuais dos utentes, e nas monitorizações mensais de cada utente, mais concretamente, no registo de visitas e registo de saídas temporárias dos utentes.

Com a animadora sociocultural colaborámos nos registos da animação, ou seja, nos registos dos utentes que participavam nas diversas atividades, e nos registos das atividades rotineiras, ou seja, registo dos dias em que elas foram realizadas.

Nos meses de fevereiro e março, aplicámos também questionários de satisfação aos utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Atividades Ocupacionais e Lar Residencial. Procedemos também à realização da análise SWOT da instituição. Os questionários aplicados serviram para avaliar o grau de satisfação dos utentes com o serviço, neste caso, com cada resposta social da instituição.

Todas estas atividades realizadas contribuíram para percebermos melhor o funcionamento da instituição. Foi o nosso ponto de partida, pois é impensável chegar a

uma instituição e começar logo a preparar/desenvolver atividades, consideramos que temos de conhecer tudo aquilo que está por detrás da uma instituição deste carácter. A consulta e a organização dos processos individuais dos utentes foram uma grande ajuda para percebermos quais os utentes que podiam participar nas atividades que íamos desenvolver, neste caso as sessões de alfabetização e de estimulação cognitiva.

3. Síntese reflexiva

Tal como já referimos, para além das atividades que nos propusemos realizar, colaborámos noutras com a animadora sociocultural. Colaborámos em todas as atividades com o máximo de agrado e empenho, pois tudo contribuiu para a nossa aprendizagem e para aprimorar as nossas competências.

Em relação às atividades que nos propusemos planificar e desenvolver, nomeadamente, as sessões de alfabetização e as sessões de estimulação cognitiva, é de salientar que fizemos sempre uma avaliação de cada sessão, quer através da observação direta dos utentes, verificando as suas reações, quer através de uma dinâmica que criámos com cartões verdes, amarelos e vermelhos, em que a cor verde significava que os idosos tinham gostado da sessão, a cor amarela, que gostaram mais ou menos, e por fim, a cor vermelha, que não gostaram da sessão.

No final destas sessões, aplicámos um questionário de avaliação (apêndices 1 e 2), para perceber se os idosos gostaram ou não de participar nas sessões. Como podemos observar, o número de utentes a participar nas atividades foi diminuindo, pois as suas condições de saúde foram piorando, o que impediu de continuarem a participar nas atividades, ou também porque o seu estado de espírito para participar nas atividades foi-se alterando. Durante o nosso período de estágio, respeitámos sempre a vontade da pessoa idosa e não queríamos que os utentes se sentissem obrigados a participar nas sessões. Importa ainda ressaltar que, dos questionários aplicados, todos os utentes referiram terem gostado das atividades, tanto das atividades de alfabetização como das de estimulação cognitiva.

É de referir também a estimulação cognitiva que fizemos com a ajuda da plataforma interativa “SiosLIFE”. O “SiosLIFE” é uma nova tecnologia da informação e comunicação muito inovadora, que tem como objetivo aproximar as pessoas idosas às

novas tecnologias. A plataforma permite realizar jogos de estimulação cognitiva, estimular a psicomotricidade e falar com familiares e amigos online. Esta plataforma foi implementada recentemente na instituição, e nós tivemos o privilégio de assistir a uma breve ação de formação sobre o seu funcionamento.

Desde logo começámos a trabalhar nela com os utentes, que se mostraram muito entusiasmados. Para alguns era uma novidade, pois nunca tinham visto um computador com ecrã de toque, para outros, para além de ser novidade, foi uma surpresa, pois nunca imaginaram que um computador permita falar com a família que está no estrangeiro, por exemplo.

Desta forma, consideramos este programa uma mais valia para a instituição, pois permite desenvolver e estimular uma série de competências nos idosos e ainda estabelecer laços familiares via online. A instituição pode ainda monitorizar as atividades realizadas pelos utentes e ter acesso a dados estatísticos.

Assim, consideramos que as atividades que desenvolvemos no nosso projeto de estágio foram bem-sucedidas. Estas atividades exigiram muita ponderação na hora de as planificar, pois queríamos algo que fosse significativo para os utentes. Foi um desafio para nós e foi bastante enriquecedor, pois adquirimos muito conhecimento e diversas competências.

Destacamos ainda as visitas ao apoio domiciliário para a realização dos questionários de satisfação aos utentes. Esta foi uma semana intensa, de muita aprendizagem, onde contactámos com uma realidade diferente daquela a que estávamos habituadas a observar na ERPI/CD. Constatamos que a maior parte das pessoas que usufruem deste serviço vivem isoladas. São pessoas muito solitárias, que requerem carinho e gostam de conversar sobre os mais variados assuntos, pois em alguns casos a única visita que recebem durante o dia é a das ajudantes familiares. É notória a satisfação dos utentes quando chegam as ajudantes familiares. Nota-se uma relação de amizade e carinho, pelo que observámos, pois as ajudantes familiares são muito carinhosas para com os utentes e fazem de tudo para tentar satisfazer as suas necessidades. É de referir também a distância entre as várias aldeias. Por dia, as ajudantes familiares percorrem muitos quilómetros para satisfazer as necessidades dos utentes, o que se revela também muito cansativo. Consideramos que esta experiência no SAD foi muito enriquecedora para nós,

pois tivemos oportunidade de contatar com uma realidade diferente, uma realidade que desconhecíamos.

Outro ponto a destacar foi a realização da análise SWOT dos questionários aplicados aos utentes e aos familiares dos utentes saídos no ano de 2018. Esta análise permitiu-nos conhecer melhor a instituição, os seus pontos fracos assim como os seus pontos fortes, bem como os constrangimentos e os desafios.

Por fim, consideramos que todas as atividades que realizámos foram muito enriquecedoras, tanto a nível profissional como pessoal, dado que adquirimos muito conhecimento e uma visão diferente de como funciona uma instituição deste carácter. Sem dúvida que uma instituição que acarreta estes serviços e esta responsabilidade requer muita dedicação de todos, quer se trate da equipa técnica quer dos restantes colaboradores.

No ponto seguinte do relatório iremos abordar a avaliação do nosso estágio, tanto a autoavaliação, como a heteroavaliação.

Capítulo IV – Avaliação do estágio curricular

Introdução

Neste capítulo do nosso relatório iremos concentrar-nos na avaliação geral do estágio curricular, desde a heteroavaliação até à autoavaliação. A heteroavaliação inclui uma avaliação realizada pela orientadora local de estágio e outra feita pela animadora sociocultural da instituição. Para realizar esta avaliação foi utilizado um questionário de desempenho da estagiária, fornecido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Também na heteroavaliação estão incluídas várias apreciações de vários utentes.

Na segunda parte, apresentamos a nossa autoavaliação, onde refletimos sobre o nosso percurso e desempenho na Santa Casa da Misericórdia de Mortágua.

1. Heteroavaliação dos utentes

“Gostei muito de trabalhar com a Rafaela, era muito meiga e trabalhadora. Aprendi e recordei algumas coisas que já me tinha esquecido”.

“Gostei muito de trabalhar com a Rafaela, é muito divertida e desenrascada. Ensinou-nos algumas coisas que já não me lembrava. Diverti-me muito”.

“Gostei muito de trabalhar com a Rafaela, ajudava-me muito para eu participar nas atividades”.

“Gostei muito de trabalhar com ela, era muito simpática educada e trabalhadora. Preocupava-se sempre em tentar ajudar-nos a todos. Divertimo-nos bastante com diferentes jogos”.

“Gostei muito de trabalhar com a Rafaela, fez-nos recordar tempos passados e coisas que já não nos lembrávamos. Era muito carinhosa e meiga”.

“Adorei a Rafaela. Aprendi coisas novas, ajudou-nos a passar o tempo de uma forma divertida e educada”.

Heteroavaliação da orientadora de estágio e Diretora Técnica

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

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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibilidade para colaborar nas tarefas da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assiduidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comunicação interpessoal com as pessoas idosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responsabilidade profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global do desempenho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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 estagiária revelou ao longo do estágio saber estar com o público alvo e ir ao encontro das necessidades e potencialidades dos mesmos, demonstrando assim na sua atuação com a implementação de atividades da área de alfabetização aproveitando e aproveitando recursos existentes na instituição em função disso o plano de estágio e simulações realizadas contribuiu para a melhoria das atividades planejadas no PAA e consabulos do Plano de Atividades.

	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!

Mortágua, 21 de Junho de 2019.

A orientadora local da aluna Pátria Rafaela Almeida Saldade

Dra. Tereza Gaudomai

Instituição de Estágio

Santa Casa de Misericórdias de Mortágua

Heteroavaliação da animadora sociocultural

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

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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 Rafaela mostrou-se uma estagiária muito dedicada, sempre pronta para ajudar, humilde e muito carinhosa. Desde início teve grande empatia com os idosos, bem como os colaboradores da instituição. Postou-se sempre muito atenta em aprender mais, do que as suas funções devida pelo estágio. É proativa, trabalhadora educada e muito amiga. Revelou-se uma pessoa muito humilde que fez muita falta ao idosos.

	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!

Mortágua, 21 de Julho de 2019.

A orientadora local da aluna Cátia Rafaela Almeida

Dra. [Assinatura]

Instituição de Estágio

Santa Casa da Misericórdia de Mortágua

2. Autoavaliação

Importa agora fazer uma reflexão da nossa passagem pela Santa Casa da Misericórdia de Mortágua. Iremos destacar os pontos positivos e os pontos menos positivos do nosso estágio.

Inicialmente, durante o processo de adaptação à instituição, confessamos que não foi um processo fácil, pois tínhamos medo, principalmente medo de falhar, era uma situação nova e de grande responsabilidade. O facto de sermos do concelho de Mortágua, local onde foi realizado o estágio, deixou-nos um pouco nervosa, pois algumas das pessoas conheciam-nos e nós não queríamos de todo desiludir, queríamos dar o nosso melhor. Apesar do nervosismo, fomos sempre muito bem recebida, quer por parte da equipa técnica, quer por parte dos restantes colaboradores da instituição, e com o passar do tempo os receios foram diminuindo e sentíamo-nos cada vez mais confiante.

Durante os primeiros dias na instituição, realizámos uma observação direta, para perceber melhor a dinâmica da instituição e tentámos estabelecer alguns vínculos com os utentes através de pequenas conversas informais, sobretudo sobre o que gostavam ou não de fazer na instituição. Tentámos assim realizar desde logo um levantamento de dados, para perceber quais eram as atividades que íamos desenvolver durante os nove meses de estágio. Para nos ambientarmos à instituição, às suas rotinas e para estabelecer laços quer com utentes quer com colaboradores, tentámos desde sempre manter uma postura ativa, mostrando-nos sempre disponível para ajudar nas mais diversas atividades.

No decorrer do nosso estágio, tentámos ajudar sempre as colaboradoras nas horas das refeições, no apoio dos utentes mais dependentes na sua deslocação dos quartos para o refeitório ou para outros locais, apoiámos ainda a Diretora Técnica e a animadora sociocultural no trabalho burocrático da instituição. Com a animadora sociocultural realizámos ainda as atividades semanais previstas assim como aquelas que estavam programadas no PADP. Salientamos também o facto de nos mostrarmos sempre presente e disponível para ajudar em qualquer atividade fora do nosso horário normal, fomos também assídua, sempre que precisámos de faltar por algum motivo avisávamos quer a diretora técnica quer a animadora sociocultural. Todas as tarefas que desempenhámos foram todas executadas com a máxima dedicação e empenho, pois consideramos que tudo é uma aprendizagem e tudo é enriquecedor para a nossa futura vida profissional.

Mostrámos sempre vontade de aprender mais, adotando uma atitude crítica e reflexiva sobre os mais variados assuntos. A nossa postura ao longo do estágio foi sempre a mesma, fomos dedicada, prestável, empenhada, humilde, confiante e trabalhadora.

No que concerne às atividades que desenvolvemos, tentámos sempre que as atividades fossem ao encontro dos gostos e preferências dos utentes, tentámos planificar atividades que fossem dinâmicas e que tivessem sentido para os utentes. Todas as atividades desenvolvidas obtiveram um feedback positivo quer por parte dos utentes, quer por parte da equipa técnica da instituição.

No geral, estamos bastante satisfeita com o nosso percurso ao longo deste estágio curricular, foi bastante enriquecedor para nós, adquirimos muitos conhecimentos, não só na nossa área de estudo, mas também nas outras áreas (psicologia, enfermagem, gerontologia, geriatria). Fomos sempre atenciosa e disponível para com os idosos e colaboradores. Consideramos que superamos com sucesso os desafios que nos foram sendo colocados e os objetivos que nos propusemos ao longo dos 9 meses de estágio. Criámos muitos laços de amizade com os utentes e com os colaboradores da instituição. Sentimo-nos muito grata por este percurso, ter sido tão gratificante. Abriu-nos novos horizontes e sobretudo novas perspetivas de ver vida. Sem dúvida que crescemos muito, tanto a nível pessoal como profissional.

Capítulo V – Considerações finais

1. Considerações finais

Este trabalho reflete os nove meses de estágio realizados entre setembro de 2018 e maio de 2019 na Santa Casa da Misericórdia de Mortágua. Foi um período muito intenso e de grandes aprendizagens, onde conhecemos pessoas novas, enfrentámos diversos desafios e adquirimos muitas competências.

No início do estágio, o processo de adaptação foi difícil, era um ambiente novo com várias rotinas, com pessoas novas, era uma realidade com a qual nunca tínhamos contactado. Contudo, com o passar do tempo, sentíamo-nos cada vez mais confiante e integrada. O contato, as conversas e a proximidade com as pessoas idosas, com a equipa técnica e com os restantes colaboradores foram fundamentais, pois todos eles nos deram apoio, dicas e sugestões que nos ajudaram a superar os desafios ao longo deste período de estágio.

Antes da planificação do nosso projeto de estágio, tivemos em consideração os gostos e preferências do público-alvo, queríamos algo que fosse significativo e que correspondesse às suas necessidades. Deste modo, planeámos cuidadosamente todas as atividades, pois não queríamos infantilizar as pessoas idosas, pois consideramos que a infantilização é uma forma de discriminação, assim, algumas das atividades descritas anteriormente, foram adaptadas de recursos já existentes destinados a pessoas idosas. É ainda de referir, que nas atividades planeadas e desenvolvidas aplicámos sempre os princípios da gerontologia educativa.

No fundo, queríamos promover o envelhecimento ativo, e à medida que fomos realizando as atividades, observámos o empenho, a dedicação e o entusiasmo dos utentes, assim como o seu espírito de ajuda, e de incentivo, o que fez com que as atividades decorressem num ambiente agradável. Sentimos que as pessoas idosas se sentiam bem e confortáveis quando realizávamos as atividades. Nós, enquanto estagiária, tentávamos sempre motivar e encorajar para a realização das atividades, pois por vezes tínhamos a perceção de que as pessoas idosas não tinham confiança nas suas capacidades, o que fazia com que surgissem sentimentos de tristeza e de angústia.

A planificação do projeto de estágio, as atividades realizadas com os utentes, o contato com a equipa técnica e restantes colaboradores e as visitas ao SAD, permitiram-nos desenvolver e aprimorar diversas competências profissionais e sociais, nomeadamente, de escuta ativa, de comunicação, de autonomia, de adaptação, de

proatividade, de criatividade, de trabalho em equipa, resolução de problemas, entre outras. São competências que consideramos fundamentais para o nosso futuro percurso profissional.

Para além destas competências, adquirimos também muitos conhecimentos na área sénior, na medida em que, ficámos a conhecer e a compreender como funciona uma instituição deste carácter, as suas rotinas e todo o trabalho burocrático que é exigido, quer pela Segurança Social, quer por outras entidades. No que diz respeito às pessoas idosas, conhecemos e compreendemos as suas especificidades, os seus hábitos, os seus gostos e as suas necessidades, através da consulta dos seus processos individuais, de observações diretas e de conversas informais, pois como já referimos anteriormente, consideramos que, conhecer bem cada pessoa idosa é o ponto de partida para uma intervenção eficaz. Em suma, podemos afirmar que, desenvolvemos competências como técnica superior de educação, desenvolvemos ainda, competências de trabalho com pessoas idosas e aprendemos a planificar projetos para pessoas idosas com intencionalidade educativa.

Importa ainda fazer referência às visitas domiciliárias do SAD, estas visitas contribuíram muito para o nosso crescimento pessoal e profissional, pois como já referimos contactámos com uma realidade diferente daquela que estávamos habituada a lidar na ERPI e no CD. A proximidade que tivemos com estes utentes foi muito gratificante, estes requerem mais atenção, gostam muito de conversar, estão sempre bem dispostos e com um sorriso no rosto. Nestas visitas, conseguimos perceber e compreender o âmbito de atuação desta resposta social e as suas dinâmicas quer internas, quer externas. Esta resposta social tenta satisfazer as necessidades básicas dos seus utentes e dadas as características sociodemográficas do concelho tem um papel muito importante, pois ajuda a colmatar muitas das necessidades da população residente.

O trabalho com pessoas idosas é muito gratificante e enriquecedor, e com elas aprendemos muitos valores sobre a vida, pois são pessoas que têm muitas histórias para contar, muitas vivências, muitos momentos bons e também alguns momentos menos bons. Nesta fase, para estas pessoas, um pequeno gesto de carinho ou até uma pequena conversa sobre os mais variados assuntos, fazem diferença no seu dia-a-dia, fazendo-as sentir mais felizes e úteis. São gestos que sem dúvida, marcam pela diferença. E foi essa a atitude que adotámos sempre desde o início do nosso estágio.

Importa ainda ressaltar o papel do Mestre em Ciências da Educação, em contexto de Lar de idosos. Consideramos que um profissional nesta área seja uma mais valia para a instituição, pois pode auxiliar os restantes profissionais, na planificação e execução das várias atividades, sempre com uma intencionalidade educativa, com vista à promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Por fim, sentimos que superámos este desafio com sucesso e cumprimos com os objetivos a que nos propusemos. Resta-nos agradecer a todas as pessoas que nos acompanharam neste percurso, especialmente, aos idosos da ERPI e do CD da SCM Mortágua, pois sem eles nada disto seria possível, à orientadora local e diretora técnica da ERPI/CD, Dr^a Teresa Gaudêncio, à animadora sociocultural, Dr^a Carla Rosa por todo o carinho, apoio e por todos os ensinamentos dados durante a realização do estágio curricular e à Dr^a Eva Rodrigues, diretora técnica do SAD, por nos ter dado a oportunidade de fazer as visitas domiciliárias e por nos ter explicado todas as dinâmicas existentes no SAD.

Referência bibliográficas

- Abrantes, A., Loureiro, L., Jorm, A., Rodrigues, M., Santos, J., Oliveira, R., ... Sousa, C. (2014). *Literacia em saúde mental. Capacitar as pessoas e as comunidades para agir*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem.
- Abreu, T., Eloi, J., & Sousa, A. (2017). Reflexões acerca dos Impactos Psicossociais da Institucionalização de Idosos no Brasil. *Revista Kairós Gerontologia*, 2(20), 333-352.
- Apóstolo, J., Cardoso, D., Marta, L., & Amaral, T. (2011) Efeito da estimulação cognitiva em idosos. *Revista de enfermagem referência*, 5, 193-201.
- Araújo, L., Azevedo, M., C., Barbosa, et al., (2018). *Manual de envelhecimento ativo* (2 ed.). Lisboa: Lidel.
- Azevedo, M., & Teles, R. (2011). Revitalize a sua mente in O. Ribeiro, & C. Paúl (orgs), *Manual de Envelhecimento ativo* (pp.77-108). Lisboa: Lidel.
- Dábrio, M. (2016). *Aplicação de um programa de estimulação cognitiva: Efeito no desempenho cognitivo e ocupacional numa população psicogeriátrica institucionalizada*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa. Acedido a 20 de março de 2019 em <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/7465/trabalho%20investiga%C3%A7%C3%A3o2016%2024.10.16.pdf?sequence=1>
- Dreyer, L. (2011). *Alfabetização: O olhar de Paulo Freire*. X Congresso Nacional de Educação – Educere, (pp. 3588- 3601). Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná.
- Faria, C., & Carmo, M. (2015). Transição e (In)Adaptação ao Lar de Idosos: Um Estudo Qualitativo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 31, 435-442. Acedido a 25 de abril de 2019 em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722015000400435&lng=pt&tlng=pt
- Figueiredo, J., Oliveira, A., (2016). *Reflexões em torno da gerontologia educativa e de uma experiência com idosos em contexto de Lar*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Firmino, C. (2006). *A leitura em questão: Foucault pela leiturização social*. São Paulo: Interatividade

Gonçalves, A., Gomes, M., Martins, S., & Silva, V. (2017). *Jogos de intervenção terapêutica para adultos e idosos*. Lisboa: Papa-letras.

Instituto Nacional de Estatística (2017). Projeções de População Residente 2015-2080. Acedido a 6 de março de 2019 em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2

Medeiros, P. (2012). Como estaremos na velhice? Reflexões sobre envelhecimento e dependência, abandono e institucionalização. *Revista eletrônica*, 3, 439– 453.

Oliveira, A., Silva, V., & Confort, M. (2017). Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento. *Episteme Transversalis, Volta Redonda-RJ*, 8, 16-31.

Organização Mundial de Saúde. (2009). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Osório, A. (2007). Os idosos na sociedade atual in A. Osório & F. Pinto, (org.). *As pessoas idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa* (pp. 11-46). Lisboa: Instituto Piaget.

Pinto, A. (2008). Reflexão sobre o envelhecimento em Portugal. *Geriatrics*, 11, 74-86.

PORDATA. (2017). Base de dados Portugal Contemporâneo. Acedido a 07 de outubro de 2018 em <https://www.pordata.pt/Home>.

Portugal. Direção Geral da Saúde. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Lisboa. Acedido a 07 de outubro de 2018 em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>.

Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011), *Manual de Envelhecimento ativo*. Lisboa: Lidel.

Santa Casa da Misericórdia de Mortágua (2017). *Regulamento Interno ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas*. Mortágua.

Santa Casa da Misericórdia de Mortágua (2018). *Plano de Atividades e Orçamento*. Mortágua.

Santa Casa da Misericórdia de Mortágua (2018). *Relatório de revisão pela gestão*. Mortágua.

Santa Casa de Misericórdia de Mortágua (2018). *Historial*. Mortágua. Acedido a 06 de outubro de 2018 em <https://www.scommortagua.pt/index.php/instituicao/historial>.

Simões, A. (1990). *Alguns mitos respeitantes ao idoso*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 24, 109-129.

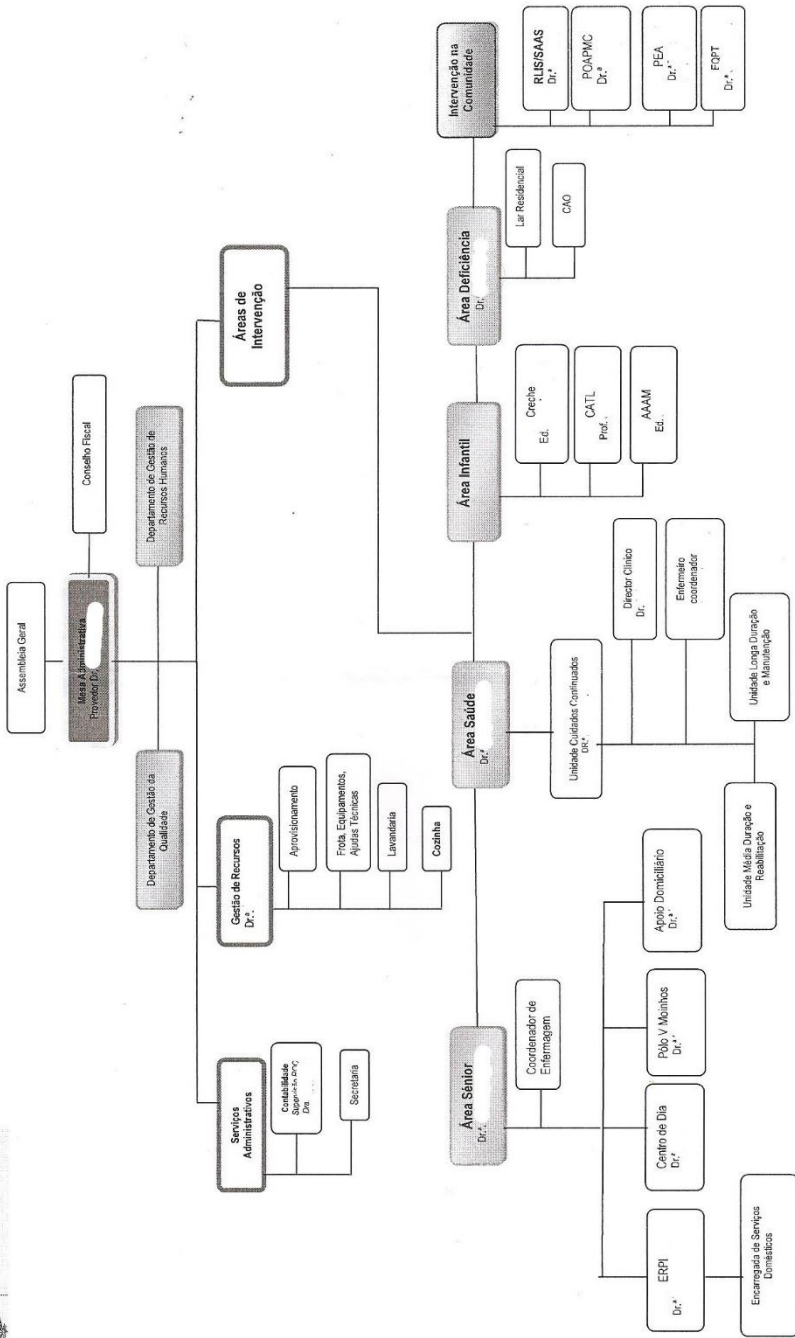
Simões, A. (2006). *A nova velhice – Um novo público a educar*. Porto: Ambar.

Unesco (2019). Alfabetização para todos. *Educação para o século XXI*. Acedido a 24 de março de 2019 em <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/temas/educacao-para-o-seculo-xxi/alfabetizacao-para-todos>

Anexos

Anexo 1 – Organograma Institucional

Organograma Institucional



Elaborado: Gestão de Recursos Humanos
Data: Abril de 2018

Verificação: Provedor da Misericórdia
Data: Abril de 2018

Aprovação: Mesa Administrativa
Data: Maio de 2018

Mod. 11.Prd.1.PS1/Rev.2

Apêndices

Apêndice 1

Questionário de avaliação das sessões de alfabetização

Responda a este breve questionário colocando um (X) no local onde acha mais adequado,

sendo que 😊 - SIM e ☹️ – NÃO.

Critério	😊	☹️
Gostou de participar nas sessões de alfabetização?		
Sentiu que aprendeu com estas sessões?		
As sessões de alfabetização ajudaram a lembrar coisas que já tinha esquecido?		
Sentiu que as sessões de alfabetização foram úteis para o seu dia-a-dia?		
Gostaria de voltar a participar em sessões da alfabetização?		
Como avalia a sua participação nas sessões de alfabetização?		
Gostou da forma como a estagiária dinamizou as sessões?		

Gostaria de dizer alguma coisa sobre as sessões? Tem alguma sugestão?

Obrigada pela sua colaboração!

Apêndice 2

Questionário de avaliação das sessões de estimulação cognitiva

Responda a este breve questionário colocando um (X) no local onde acha mais adequado,

sendo que 😊 - SIM e ☹️ – NÃO.

Critério	😊	☹️
Gostou de participar nas sessões de estimulação cognitiva?		
Sentiu que aprendeu com estas sessões?		
Sentiu que as sessões de estimulação cognitiva foram úteis para o seu dia-a-dia?		
Gostaria de voltar a participar em sessões de estimulação cognitiva?		
Como avalia a sua participação nas sessões de estimulação cognitiva?		
Gostou da forma como a estagiária dinamizou as sessões?		

Gostaria de dizer alguma coisa sobre as sessões? Tem alguma sugestão?

Obrigada pela sua colaboração!