

Índice

Introdução.....	4
1. Revisão da literatura	5
1.1. Envelhecimento.....	5
1.2. O papel do Gerontólogo nos Serviços de Apoio Domiciliário	6
1.3. O Sistema de Gestão de qualidade	7
2. Enquadramento Institucional.....	8
2.1. Caracterização da Associação	8
2.2. Os objetivos da ANAI.....	8
2.3. Respostas sociais.....	9
2.4. Breve Caracterização dos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário	11
3. Projeto de estágio	12
3.1. Avaliação de Necessidades.....	12
3.2. Plano de Intervenção	13
4. Intervenção	14
4.1. Gestão	14
4.2. Livro RecordAção / Sessões.....	16
4.2.1. InteraAção	16
4.2.2. CortAção.....	18
4.3. Outras atividades	19
4.4. OSI	20
5. Avaliação /resultados obtidos.....	22
5.1. Gestão	23
5.2. Livro – Sessões	24
5.2.1. InterAção	25
5.2.2. CortAção.....	25
5.3. Outras atividades	26
5.4. OSI	26
Conclusão	27
Bibliografia	28
Apêndices	29
Anexos.....	30

Lista de Figuras e/ou tabelas e quadros

Tabela 1: Atividades de Gestão desenvolvidas	14
Tabela 2: Atividades Realizadas no InterAção.....	17
Tabela 3: Sessões realizadas no CortAção	19

Lista de abreviaturas ou siglas

A.N.A.I – Associação Nacional de Apoio ao Idoso

BAT - Banco de Ajudas Técnicas

BIS – banco de inovação social

OFCI/CD - Oficina do Idoso/Centro de dia

OSI - Observatório Social do idoso

PDI – Processo de desenvolvimento individual

UTL - Universidade do Tempo Livre

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

Introdução

À medida que o Homem envelhece as suas capacidades físicas e psicológicas diminuem, os hábitos e rotinas alteram-se e sente a necessidade de procurar atividades que requerem um esforço menor porque as forças e as capacidades também são menores, a isto chamamos de velhice, tal como caracterizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), “o período da vida durante o qual o grau de enfraquecimento das funções mentais e físicas se faz sentir com mais intensidade do que em períodos anteriores da vida”.

Por causa do aumento da longevidade, torna-se uma questão de crescente urgência a procura de meios que promovam uma vida mais saudável aos idosos para garantir e melhorar as condições gerais de saúde dos idosos, apropriação dos serviços às necessidades específicas desta faixa etária, bem como identificar os níveis de morbilidade, mortalidade e presença de incapacidade, ou seja, terem um envelhecimento ativo.

É neste âmbito de poder dar esse tal conforto aos idosos que surge a Gerontologia Social bem como este estágio, para que se percebam quais as necessidades viventes na Instituição, a nível da gestão da instituição, a nível de atividades ocupacionais e educacionais para os idosos, prestação de cuidados de saúde básicos e formação para colaboradores. Com isto, há o objetivo de melhorar a qualidade e organização da gestão com vista a suprir serviços que satisfaçam as necessidades e expectativas dos clientes.

O presente relatório expõe a componente teórica que foi utilizada, bem como o trabalho que foi desenvolvido ao longo do período de estágio e as metodologias utilizadas foram a observação direta, conversa informal e análise documental.

O trabalho que foi desenvolvido neste estágio ambicionou colaborar na organização da Instituição, nos seus serviços e recursos, promover um envelhecimento ativo e saudável, para que a pessoa idosa sinta maior satisfação e melhor qualidade de vida, prevenindo ao mesmo tempo complicações de saúde e promovendo a autonomia.

1. Revisão da literatura

1.1. Envelhecimento

A questão do envelhecimento tornou-se crucial para esta época em que vivemos. O aumento da percentagem de pessoas idosas em Portugal faz com que seja considerada uma sociedade envelhecida. O envelhecimento é um fenómeno que tem vindo a ter destaque ao longo da última década e, para confirmar isto, temos os dados sociodemográficos referentes aos Censos 2011 que apresentam um índice de envelhecimento da população de 129, o que significa que por cada 100 jovens há hoje 129 idosos. Posto isto, o envelhecimento assenta na maior longevidade dos indivíduos, ou seja, um aumento da esperança média de vida. *“Em 2011, Portugal tem cerca de 19% da população com 65 ou mais anos de idade” (Censos, 2011)*. Daqui resulta um duplo envelhecimento da população, por um lado um aumento do número de idosos e, por outro, uma diminuição do número de jovens.

Envelhecer é um processo natural, gradual e contínuo que envolve todo o ser humano, mas que tem diferenças a nível biopsicossocial de pessoa para pessoa, daí ser considerado como um processo individual e heterogéneo, pois cada pessoa tem padrões de velhice distintos. Nesta mesma linha Spirduso (2005, P.32) refere que o envelhecimento é uma experiência individual, e isto porque o idoso difere não apenas nos seus atributos e comportamentos, mas também na forma como essas mudanças ocorrem no tempo. Idosos da mesma idade poderão ser tão diferentes, ao ponto de um parecer que tem 40 anos e o outro 80 anos.

O envelhecimento segundo Atchley (2000) é um conjunto de processos de natureza física, psicológica, e social que, com o tempo, produz mudanças na capacidade de funcionamento dos indivíduos e influenciam a sua definição social.

Ficar velho não é uma mudança repentina, de um dia para o outro, é sim considerada como tal, quando as alterações progressivas das características físicas e mentais das pessoas indicam a velhice. Segundo Jacob (2006, p.119), idoso é uma “pessoa com mais de 65 anos. Igual a velho, terceira idade ou geronte”.

A idade da reforma/aposentação constitui atualmente uma grande referência para a velhice e é considerada como uma fase de vida ativa, entre a cessação do emprego e o começo das incapacidades próprias da velhice, dependendo claro da profissão, do país e do sistema social, contudo, é importante que o idoso tenha um papel importante na sociedade e na família. Esta transição de vida para a reforma tem um período de mudança que poderá ser positivo ou negativo, o que implica uma adaptação gradual por parte do idoso, visto que o reformado é associado à perda de importância social.

A família é apontada como elemento importante ao próprio bem-estar dos idosos, mas ao longo do tempo tem sofrido algumas alterações e atualmente o modelo que encontramos é que as pessoas idosas encontram-se cada vez mais sós, em casa, isoladas ou institucionalizadas nos seus últimos anos de vida. Para colmatar esta falta de família, muita das vezes há necessidade de procurar uma solução alternativa para que as pessoas tenham um envelhecimento “digno”, ou seja, a procura respostas sociais que tenham em conta satisfazer as necessidades sentidas pelo idoso naquele dado momento.

1.2. O papel do Gerontólogo nos Serviços de Apoio Domiciliário

As pessoas idosas são um grupo que apresenta as suas características, necessidades e fragilidades próprias, daí o serviço de apoio domiciliário constituir uma das possíveis respostas sociais, cujos fins visam proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento individual dos clientes, num clima de segurança afetiva, física e psíquica, durante o tempo de utilização da resposta social, através de um atendimento individualizado e personalizado. Este tipo de resposta é considerado por muitas pessoas em situação de dependência como uma forma de manterem uma ligação com seu meio habitual de vida, rodeadas dos seus afetos e pertences, com possibilidade de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores do SAD, incluindo voluntários que se deslocam ao domicílio. Porém, tal pode constituir para muitas dessas pessoas o único elo de ligação com o exterior, o que requer que a qualidade da intervenção deva ser uma exigência a ter em conta permanentemente na gestão desta resposta social.

Com tudo isto, aqui entra de forma pertinente então a intervenção da Gerontologia e do gerontólogo (profissional responsável pela avaliação, intervenção e estudo científico do fenómeno do envelhecimento humano e prevenção dos problemas pessoais e sociais a ele associado).

A Gerontologia Social ao estudar o impacto de várias condições, sejam de ordem ambiental, sócio cultural e psíquica, e o gerontólogo como profissional tem a possibilidade de acompanhar, avaliar, prevenir e promover um processo de envelhecimento saudável em todas as vertentes (física, mental, emocional, social, sexual, espiritual, ambiental, social), e encaminhar os idosos em situações agudas, de reabilitação e morte. Logo, o Gerontólogo pode vir a ter um papel de “agente transformador da sociedade”, no sentido de orientar as ações gerontológicas para uma melhor qualidade de vida. A intervenção deste profissional é então pautada pelo fato de ver o idoso como um todo (Azeredo, 2011).

O gerontólogo social desempenha três funções essenciais no SAD. Uma função de

supervisor do trabalho desenvolvido. A qualidade dos serviços prestados ao idoso depende, em grande parte, dos recursos humanos que a executam, e por fim desempenhar um papel de suporte emocional, cuidar de quem cuida, de forma a atenuar o desgaste físico emocional que a prestação de cuidados no domicílio implica.

Pessini (2002) refere que o gerontólogo social tem de considerar cada idoso como um ser com identidade própria, que tem de ser respeitado na sua singularidade, na sua privacidade, nos seus hábitos e rotinas. Por este motivo é que é importante que o profissional seja capaz de colocar-se no lugar do idoso, sem julgamentos, tomando consciência dos seus sentimentos e valorizado a sua história e percurso de vida, os seus problemas e as suas fragilidades.

1.3. O Sistema de Gestão de qualidade

Atualmente a sociedade é alvo de constantes transformações e evoluções o que faz com que se ajustem as respostas sociais às novas realidades. Estas transformações vão desde inovações tecnológicas às mudanças económicas e sociais o que faz com que as organizações estejam a par destas exigências e assim existe a necessidade de implementar o Sistema de Gestão de Qualidade. “O Sistema de Gestão de qualidade é entendido como a filosofia e prática de gestão que se traduz no envolvimento de todos os que trabalham na organização num processo de cooperação que se concretize no fornecimento de produtos e serviços que satisfaçam as necessidades e expectativas dos clientes.” A implementação deste Sistema tem como objetivos centrais a melhoria da qualidade do serviço que prestam e da sustentabilidade da própria organização.

2. Enquadramento Institucional

2.1. Caracterização da Associação

A Associação Nacional de Apoio ao Idoso foi fundada a 12 de Julho de 1994, por um grupo de empresários pertencentes ao Clube de Empresários de Coimbra. Estes, por sua vez, cederam provisoriamente parte do seu edifício para a sede da Associação. Em Outubro de 1994, a A.N.A.I. foi instalada provisoriamente na Quinta das Varandas, Clube dos Empresários, na Avenida Urbano Duarte e passou a ser reconhecida por Escritura Pública e registada na qualidade de Associação de Direito Privado e de Solidariedade Social sem Fins Lucrativos, em 1996. Uns anos mais tarde, em Setembro de 1998, esta foi transferida para um espaço cedido provisoriamente na Casa do Correio – Mor, situada na Rua Joaquim António de Aguiar, pertencente à Freguesia da Almedina.

Em 2000 a ANAI assina com a Câmara Municipal de Coimbra um contrato de comodato a fim de lhe ser atribuída parte das instalações de um edifício de dois pisos, na Baixa da cidade, situados na Rua João Cabreira, n.º 18, onde está instalado o equipamento social "Oficina do Idoso" e "Centro de dia".

A *A.N.A.I.* esteve *sedeada* na Ladeira do Carmo, Cerca de S. Bernardo, na Freguesia de Santa Cruz – Coimbra até a bem pouco tempo, passando agora as suas instalações para a Rua Pedro Monteiro nº 68, onde passa a funcionar neste edifício a Universidade do Tempo Livre e o Observatório Social do Idoso.

2.2. Os objetivos da ANAI

- Proporcionar à pessoa idosa, a prática de atividades que possibilitem fortalecer a sua participação social, usufruir de uma vivência consentânea com o seu processo de envelhecimento, permitindo-lhe o pleno exercício da sua condição de cidadão;
- Colocar à disposição da pessoa idosa, em particular e da comunidade em geral, valências a desenvolver, com estrutura e organização próprias que promovam a solidariedade, a cultura, a criatividade, a alegria, proporcionando o bem-estar e facultando assim o estabelecimento de laços de fraterna amizade e de companheirismo.
- Prevenir a desinserção social, possibilitando a integração saudável, embora vocacionada para a pessoa idosa, não exclui a possibilidade de acolher nas suas atividades outras camadas etárias;

- Proporcionar uma prestação de serviços adequados e atempados, dirigidos à pessoa idosa, garantindo-lhe a sua dignidade como ser humano, minimizando situações de isolamento e solidão.

2.3. Respostas sociais

A Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI), atualmente, tem ao dispor da população cinco respostas sociais: Universidade do Tempo Livre; Serviço de Apoio Domiciliário; Oficina do Idoso/Centro de dia; Observatório Social do idoso e o Banco de Ajudas Técnicas.

A Universidade do Tempo Livre (UTL) é um espaço criado com objetivo de propiciar a aprendizagem ao longo da vida, um ambiente que contribui para o bem-estar dos idosos e que pretende desenvolver um espaço de socialização onde a partilha de conhecimentos e a convivência estejam presentes.

A Oficina do Idoso/Centro de dia (OFICI/CD) é um campo propício ao diálogo entre gerações, cultural e ocupacional que tem como finalidade o desenvolvimento de “Ateliês” de artes e ofícios tradicionais que existiram ou existem na Região Centro, com especial destaque para Coimbra.

O Centro de dia está intimamente ligado à Oficina do Idoso, pois funciona no mesmo edifício. É uma resposta social com equipamento ajustado que funda-se na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar.

O Observatório Social do idoso (OSI) é um espaço criado com o objetivo de desenvolver uma base de dados que contem elementos referentes aos serviços de proximidade, legislação sobre o idoso e criar um ficheiro de biblioteca e videoteca, centro de documentação que aborda as questões relativas à pessoa idosa. Visa proceder a trabalhos de investigação, diagnóstico e registar situações detetadas nas áreas cobertas pela observação para, posteriormente, por sua iniciativa, informar as entidades da sua existência de modo a encaminhar para uma possível solução.

O Banco de Ajudas Técnicas (BAT) é uma parceria entre a ANAI e a Fundação EDP que apoiou na aquisição de equipamentos para a concretização deste projeto. Tem como principal finalidade fazer com que o idoso melhore o seu bem-estar no domicílio através da equipamentos e materiais (camas articuladas, andarilhos, cadeiras de rodas, cadeiras de duche, medidores de tensão,

canadianas, termómetros, pinças recolectoras e colchões de pressão alterna) que a Associação tem para alugar, adequado à situação de dependência de quem requer o equipamento.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que proporciona um apoio personalizado às pessoas idosas com dependência e/ou suas famílias no seu domicílio, por forma a criar condições facilitadoras na vida da pessoa idosa e com vista a colmatar as dificuldades e necessidades sentidas. Globalmente, o SAD pretende tornar acessível à totalidade da população os serviços necessários para evitar a institucionalização. Tem como objetivos:

Objetivos gerais:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.

Objetivos específicos:

- Prevenir situações de dependência e autonomia;
- Apoiar os utentes e famílias na satisfação das suas necessidades básicas e atividades da vida diária;
- Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.

O Serviço de Apoio Domiciliário engloba cuidados de higiene e conforto pessoal, arrumo e higiene habitacional, distribuição e acompanhamento de refeições, acompanhamento do utente ao exterior em caso de défice de mobilidade do mesmo, aquisição de bens de consumo, tratamento de roupa e outros serviços específicos que sejam necessários aos utentes.

Estas tarefas são efetuadas por uma equipa de 3 Ajudantes de Ação Direta, que se deslocam à residência das pessoas para prestação dos serviços, em viatura da instituição. O serviço de Apoio Domiciliário funciona de 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 17:30h, sendo esta uma valência com acordo de cooperação com a Segurança Social, pelo que a comparticipação de cada utente é calculada com base no rendimento *per capita* do agregado familiar.

O serviço de apoio domiciliário da ANAI estabeleceu no seu regulamento interno as condições de admissão de clientes para o serviço, sendo elas as enumeradas seguidamente:

- a) Ser residente na freguesia de Almedina;
- b) Ser sócio da ANAI;

- c) Ser o idoso isolado ou com recursos económicos limitados;
- d) Ser idoso vítima de desajustamento sociofamiliar grave;
- e) Pertencer, o idoso, a família ou responsável sem possibilidades de lhe prestar os cuidados considerados indispensáveis.

2.4. Breve Caracterização dos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário

A ANAI atualmente presta serviço a 15 clientes do SAD (10 do sexo feminino e 5 do sexo masculino). A população idosa do SAD tem idades compreendidas entre os 72 e os 92 anos, sendo que a média de idades corresponde aproximadamente a 85 anos. A maioria dos idosos do SAD possui um nível educacional de ensino básico.

Dos vários serviços que o SAD integra, os mais procurados são a higiene pessoal e a alimentação. Apenas um reduzido número de pessoas beneficia dos serviços de higiene habitacional e tratamento de roupa.

As patologias mais frequentes neste grupo de idosos são: demência, dificuldades no aparelho locomotor, limitações físicas incapacitantes, visão, hipertensão, problemas auditivos, diabetes, intestinais e problemas cardíacos.

3. Projeto de estágio

3.1. Avaliação de Necessidades

“ A avaliação de Necessidade é um conjunto sistemático de procedimentos levados a cabo com o objetivo de definir prioridades e de tomar decisões acerca da melhoria de programas e organizações e a alocação e distribuição dos recursos necessários” (Witkin & Altschuld, 1996, p.).

A deteção das necessidades foi recolhida no dia 18 de Outubro de 2012, na sequência de uma reunião realizada com a Diretora Técnica da ANAI. Esta, por sua vez e em nome da Associação, mostrou-se recetiva a acolher novos projetos em prol da ANAI. Esta reunião teve como principal objetivo perceber qual a situação atual e realidade que a ANAI está a enfrentar e fazer um cruzamento de ideias e resultados pretendidos com a execução deste projeto.

Foram apontadas como necessidades fundamentais, a importância da melhoria/continuidade da implementação do Manual de Sistema de Gestão de Qualidade, com realização da atualização dos processos individuais do idoso, sendo para tal necessário estabelecer um contato direto com os mesmos. A realização de um livro de ocorrências e a elaboração do plano de atividades para 2013 são necessidades encontradas quer no SAD como no Centro de dia. No que respeita ao SAD, e que é a resposta social da intervenção a que este projeto diz respeito, há também necessidade de elaboração do processo individual para o domicílio do idoso, uma vez que permite envolver a instituição e a sua componente gestora, e por outro lado, os clientes e suas famílias. Também foi levantada a questão da necessidade de formação para colaboradoras e criação de um banco de voluntariado.

A ANAI possui uma resposta social denominada por BAT (Banco de ajudas técnicas) e até hoje não foi avaliada a satisfação deste projeto, daí ser pertinente a sua elaboração para verificar a sua viabilidade.

As técnicas e instrumentos utilizados no diagnóstico:

- Reuniões/ Conversas informais;
- Análise documental;
- Observação direta.

No seguimento das necessidades identificadas anteriormente, e após uma reflexão sobre o que seria viável e possível para realizar no tempo determinado para o estágio curricular segundo as competências e o perfil do Gerontólogo Social, optou-se por dar Continuidade ao Sistema de gestão de qualidade de modo a intervir de forma a colmatar as lacunas existentes nesta área,

acabando por realçar ao mesmo tempo o papel do gerontólogo no âmbito da gestão em organizações sociais ou privadas de prestação de serviços.

3.2. Plano de Intervenção

Objetivo geral:

- Intervir na gestão de qualidade da instituição de modo a permitir a organização e qualidade dos serviços.

Objetivos Específicos:

- Aumentar a satisfação do cliente e de todos os membros da instituição;
- Estimular/incentivar a participação de todos os seus membros;
- Promover o sucesso a longo prazo com o trabalho de uma equipa multidisciplinar.

Atividades

Ao longo do projeto de estágio e de forma a responder as necessidades encontradas, propus-me a realização de diversas atividades tais como:

- Intervir na organização e atualização de processos individuais;
- Realização de processos individuais para o domicílio;
- Plano de atividades de 2013;
- Livro de ocorrências;
- Trabalhar em equipa multidisciplinar (estagiários).

Para obter a avaliação relativamente à intervenção nos diversos âmbitos da gerontologia e dos serviços de gestão instituição de modo a avaliar sucesso das atividades propostas, irão ser utilizados os seguintes instrumento de avaliação:

- Conversas informais;

4. Intervenção

4.1. Gestão

Objetivos Gerais:

- ✓ Melhorar a qualidade e organização da gestão, de modo a fornecer produtos e serviços que satisfaçam as necessidades e expectativas dos clientes;
- ✓ Contribuir para o bem-estar biopsicossocial dos clientes;
- ✓ Aumentar a satisfação do cliente e de todos os membros da instituição.

Objetivos específicos:

- ✓ Avaliar e ajustar os serviços às necessidades;
- ✓ Planear, monitorizar e avaliar as atividades;
- ✓ Desenvolver todas as relações a estabelecer entre os clientes e todos os intervenientes com profissionalismo, rigor e qualidade.

Atividades Desenvolvidas
✓ Plano Anual de atividades 2013 – Apêndice 1
✓ Planificações mensais individuais – orientadora – Apêndice 2
✓ Planificação semestral do projeto em equipa multidisciplinar – Apêndice 3
✓ Atualização dos PDI’S do SAD, ver exemplar de PDI no Anexo 1
✓ Processo de desenvolvimento individual para o domicílio – Apêndice 4

Tabela 1: Atividades de Gestão desenvolvidas

Na fase de observação, foi facultada uma declaração emitida pela Segurança Social (anexo 2) onde consta as lacunas detetadas no seguimento das exigências mínimas de implementação do sistema de gestão de qualidade. Com isto, iniciou-se o estágio com a produção de um plano de trabalho e analisando quais as tarefas a desempenhar primeiro. A gestão foi assim a primeira área de intervenção dando prioridade à elaboração do Plano Anual de atividades 2013 que estava em falta. Este trabalho foi feito em conjunto com a estagiária Sara Campos, também de Gerontologia social, pois este engloba todas as respostas sociais da instituição (UTL, SAD, OFCI/CD, OSI e BAT) e como tinha ficado estipulado ficar responsável pelas atividades do SAD e a Sara pelo Centro de dia, fazia mais sentido que este Plano fosse realizado pelas duas. A este Plano denominamos por “AME – Animação e Motivação no Envelhecimento”,

pois as atividades que são desenvolvidas na A.N.A.I. tentam oferecer ao idoso animação e motivação para que vivam cada dia com um sorriso na cara, assim, o seu processo de envelhecimento será bem-sucedido.

As planificações mensais individuais a pedido da professora orientadora Raquel Leite, foram sempre feitas de acordo com as necessidades da instituição para que promovesse sempre um envelhecimento saudável e ativo dos idosos ligados à A.N.A.I. e para que se fizesse uma boa gestão dos serviços prestados pela instituição. Também foi realizada uma planificação semestral para o projeto em parceria com os outros dois estagiários, para que conseguíssemos gerir o tempo que tínhamos da melhor forma possível. Estas planificações no decorrer do estágio foram sofrendo algumas mudanças consoante à realidade que nos deparávamos.

No que concerne à atualização dos PDI'S da resposta social SAD, esta foi realizada sempre perto dos clientes. Primeiro fazia a análise de cada processo para averiguar o que estava em falta e quais as informações/documentos a ser atualizados, posto isto, fazia-se uma marcação de visita domiciliária para que a estagiária fosse ao domicílio do cliente para fazer a recolha dessa informação.

Para que posteriormente o processo de atualização dos PDI'S seja facilitado, foi criado um exemplar do processo de desenvolvimento individual para o domicílio, este que foi somente elaborado por mim. O Processo como já referido tem como principal função facilitar na atualização dos PDI'S que se encontram na instituição bem como tornar o serviço mais eficaz e qualificado. Assim, este pequeno livro de registos/ocorrências (como também pode ser mencionado) tem a função de registar os serviços prestados ao cliente, e é preenchido todos os dias pelas colaboradoras que realizarem o serviço e desta forma os familiares ou o próprio cliente podem acompanhar mais de perto a construção do seu processo.

Estas foram as principais tarefas desempenhadas na área de gestão e que foram sempre realizadas com a máxima atenção e empenho para que a A.N.A.I. conseguisse tirar proveito positivo e evoluir a cada dia mais nesta área que é a principal para um bom manuseamento de qualquer instituição.

4.2. Livro RecordAção / Sessões

Este livro RecodAção (apêndice 5) foi um projeto desenvolvido pelos três estagiários que se encontravam no mesmo período de tempo nesta instituição a desenvolver estágio curricular, Sandra Nascimento e Sara Campos de Gerontologia Social e João Paulo Lacerda de Ciências da Educação.

O livro é dividido em duas partes, uma destinada a sessões de leitura e conversa denominada de InterAção e a outra baseada em sessões de cinema com o nome de CortAção, ambos remetem para os anos 40, 50 e 60. Nele encontra-se o trabalho que foi realizado pelos estagiários, desde os textos lidos, letras de músicas que integram os filmes visionados bem como todas as reflexões destas atividades.

A essência deste trabalho está no material utilizado nas sessões. O relembrar de velhos livros e filmes que há muito não vistos tornaram este trabalho mais rico, o que me arrisco a dizer que a valorização deste património cultural por cada idoso é mais valorizado atualmente do que outrora, pois a lembrança traz sempre um porquê de saudade. A vida é feita de recordações, daí também termos escolhido este nome para o livro e ao querermos preservar as recordações destes idosos nada melhor que as relembrar.

Com este portfólio, assim também dominado, pretende-se deixar relatado a iniciativa que desenvolvemos para que possa ser alvo de consulta por possíveis estagiários ou voluntários que pretendam dar continuidade ao trabalho e até mesmo enriquecendo-o.

4.2.1. InteraAção

É habitual, nas instituições de acolhimento, os idosos terem ao seu dispor diferentes tipos de atividades, mas por vezes, toda essa multiplicidade não chega porque não têm motivação suficiente para se abarcarem nas mesmas. Com isto, torna-se necessário procurar as razões que levam muitos idosos a mostrarem-se reticentes à participação e se serão válidas as desculpas que se ouvem.

Tendo nós consciência de que cada idoso abraça cada atividade de maneira diferente, e segundo as necessidades da A.N.A.I., decidimos criar um espaço de leitura e conversa onde a interação social pudesse, aqui, permitir que a proximidade uns com os outros ajuda-se a combater o isolamento e a melhorar a qualidade de vida. Partindo do princípio de que a interação social é o alicerce da vida social, faz sentido que esta deva ser uma prioridade para os idosos

institucionalizados. Promover uma participação ativa é fulcral para um bom envelhecimento ativo.

O espaço InterAção, surge com o intuito de promover a conversa e interação através de leituras de textos retirados de livros antigos, pois é desta forma que os idosos podem relembrar velhos tempos. Primeiramente houve um espaço de confronto dos livros com os idosos para analisarmos as reações que estes desencadeariam, e os comentários não poderiam ter sido melhores. O facto de reverem livros muito antigos, as “reliquias” da sua época, trouxe também um momento de nostalgia e saudade e vontade de os esfolhear.

As sessões tiveram sobretudo uma vertente educativa e ao longo das Ações foi abordado e explorado o “Conto”, onde eram lidos textos e depois aberto um espaço para partilha de ideias. É através destas interações que pretendemos também fazer uma ligação do idoso como um ser capaz de produzir e contribuir com a sua sabedoria e experiência de vida, sobrevalorizando-o.

Planificação da Atividade					
Sessões	Data	Recursos	Métodos/Técnicas/Domínios	Avaliação (Indicadores)	Duração
1ª Sessão	5 de Março	Livros: O livro da Primeira Classe; Livro de Leitura da 3ª Classe; Flores para Crianças; A Nossa Pátria.	Domínio cognitivo; Domínio intelectual; Dinâmica de grupo; Diálogo.	10 Idosos 2 Colaboradoras 4 Estagiários	1h30min
2ª Sessão	13 de Março			10 Idosos 4 Estagiários	1 Hora
3ª Sessão	14 de Março			10 Idosos; 2 Colaboradoras; 2 Estagiários	1 Hora
4ª Sessão	19 de Março			9 Idosos; 2 Colaboradoras; 4 Estagiários	2 Horas
5ª Sessão	20 de Março			9 Idosos; 2 Colaboradoras; 3 Estagiários	45 min
6ª Sessão	24 de Maio			7 Idosos; 2 Colaboradoras; 3 Estagiários; 2 Voluntárias	1h15min
7ª Sessão	31 de Maio			7 Idosos; 2 Colaboradoras; 4 Estagiários	1h30min

Tabela 2: Atividades Realizadas no InterAção

4.2.2. CortAção

No CortAção, temos as sessões de cinema, que surgiram como uma atividade de animação e entretenimento com filmes que eram do agrado dos idosos. Os filmes antigos, com a sua parte cómica sem dúvida seriam os melhores para serem vistos, pois por serem da época destes idosos, fazia com que despertassem mais a atenção, e isso confirmou-se quando em conversas com eles nos falavam de alguns filmes e dos anos de ouro do cinema português, mostrando entusiasmo ao querer revelos. Os atores que se destacaram mais nesta época e que deliciaram os idosos nestas sessões também são um marco importante para a estima que têm por estes filmes. Tais como Amália Rodrigues, Vasco Santana e António Silva, personagens que nenhum deles se esquecera.

Essencial será dizer que o primeiro filme desta coletânea apresentada no CortAção, não é dos anos 40, trata-se do filme “Up Altamente” que retrata a vida de um idoso e processo de Envelhecimento.

Nestas sessões pretendia-se instalar sobretudo a boa disposição e humor, e que a recordação os fizesse reviver os tempos de mocidade com um sorriso nos lábios.

Planificação das Atividades					
Sessões	Data	Recursos	Métodos/Domínios	Avaliação (Indicadores)	Duração
Up-Altamente	11/03	Computador; Internet; Projeter; Tela; Colunas de som; Tripla.	Dinâmica de Grupo; Domínio cognitivo; Domínio sensorial; Diálogo.	10 Idosos; 4 Estagiários	3 Horas
A Canção de Lisboa	21/03			10 Idosos 4 Estagiários 5 Colaboradoras	3 Horas
Aldeia da Roupa Branca	25/03			8 Idosos; 3 Colaboradores; 4 Estagiários	2 Horas
Pátio das Cantigas	4/04			11 Idosos 3 Estagiários 2 Colaboradoras	3 Horas
Fado, História de uma Cantadeira	15/04			11 Idosos; 2 Colaboradoras; 3 Estagiários;	3 Horas
As Pupilas do Senhor Reitor	22/04			13 Idosos; 2 Colaboradoras; 3 Estagiários; 1 Voluntária	2h30
O Pai Tirano	29/04			13 Idosos; 2 Colaboradoras; 3 Estagiários; 1 Voluntária	2h30
O Leão da Estrela	17/05			11 Idosos; 2 Colaboradores; 3 Estagiários	2h30
O Costa do Castelo	23/05			11 Idosos; 2 Colaboradores; 2 Estagiários	2h30
Capas Negras	28/05			11 Idosos; 2 Colaboradores; 4 Estagiários	2h30

Tabela 3: Sessões realizadas no CortAção

4.3. Outras atividades

As outras atividades (apêndice 6) também fazendo parte do projeto multidisciplinar foram agrupadas em três partes para serem de fácil organização. São elas o “Comemorar”, “Sensibilizar e Prevenir” e “Roteiro Digital”.

No que diz respeito ao “comemorar” incluímos o dia da mulher e o dia da poesia – “árvore pessoa”, ou seja, quisemos assinalar estes dias que se apresenta no calendário como um marco histórico e que não quisemos que descora-se a sua importância. No “Sensibilizar e Prevenir”

temos a sessão sobre Prevenção de Doenças e importância das caminhadas e um passeio com os idosos de centro de dia pois quisemos numa sessão mais educativa, alertar para situações que muitos destes idosos apresentam e sentem necessidade de ver essas dúvidas esclarecidas. Estas doenças foram escolhidas através de um levantamento feito junto dos idosos. E por fim mas não menos importante o “Roteiro Digital” que incluiu o Roteiro Digital por Santa Maria da Feira que foi de acordo com uma viagem a Santa Maria da Feira que foi realizada posteriormente, esta apresentação foi uma introdução e preparação à viagem e principalmente pretendíamos dar a conhecer aquela localidade aos idosos que não iriam participar nesta. O Roteiro Digital a Coimbra foi uma atividade realizada por alguns pontos de Coimbra através do Skype. Esta que teve uma fase inicial de experimentação, mas só pelos estagiários. Como complemento a esta atividade tivemos uns power points com algumas informações sobre os locais que iam sendo mostrados, estes eram apresentados logo após a visita virtual ao espaço.

4.4. OSI

Nesta repartição do relatório teremos uma componente individual e outra em grupo e aqui encontra-se os documentos que surgiram da participação numa parte mais científica do período de estágio curricular, daí ter sido escolhido o nome para este capítulo de OSI, pois foi o contributo dado para esta resposta social.

Com a existência do III Congresso Internacional de Gerontologia Social no dias 15 e 16 de Maio no Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra em que os estagiários (Sandra, Sara e João Paulo) estariam presentes, surgiu a ideia de participar com um poster (apêndice 7). Este tinha de estar englobado no tema deste congresso, “Envelhecer a Amar e a Trabalhar”. A partir daqui cada um contribuiu com suas pesquisas e ideias para a criação de uma ideia para um projeto que fosse credível e inovador. Após uma variadíssima panóplia de ideias escolhemos um projeto que foca-se na criação de um *Centro de Voluntariado Sénior “Estimular/Estime o Lar”* destinado a formar pessoas com mais de 50 anos para participarem na melhoria da qualidade de vida de utentes de Lares de Terceira Idade sob a perspetiva do envelhecimento ativo, saudável e com mais sentido, como já referenciado no apêndice 7.

Este mesmo projeto foi também alvo de candidatura no BIS – Banco de Inovação Social que é uma plataforma movida pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e 25 parceiros que apoiam ao empreendedorismo, a participação nas redes nacionais, europeias e internacionais de inovação social e a promoção de uma cultura de inovação e de empreendedorismo. Como ainda

não saíram os resultados desta candidatura, temos como comprovativo de participação o **anexo 3** que foi o mail que enviaram após submetermos a candidatura.

Até então foi descrito o contributo e trabalho do grupo dos estagiários no OSI, mas como supracitado esta divisão também inclui trabalho individual, a participação ativa no Congresso e nos ciclos de conferências na Escola Superior de Educação de Coimbra. Esta participação tornou o meu conhecimento mais enriquecedor tanto a nível pessoal como profissional.

5. Avaliação /resultados obtidos

Esta avaliação surge no âmbito do estágio de natureza curricular de Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra, estágio este, que teve a duração de 4 meses – 480h realizado na IPSS, Associação Nacional de Apoio ao idoso com sede na Rua Pedro Monteiro 68, Concelho de Coimbra

Tempo antes de iniciar o estágio sentia-me reticente quanto ao trabalho que ia desempenhar na A.N.A.I., tinha receio de não estar à altura dos desafios que me ia aparecer no caminho. Na hora da prática é sempre diferente, e esse era o meu maior medo, não conseguir relacionar a componente teórica e conhecimentos adquiridos na Licenciatura com a prática em contexto de trabalho. Nesta fase tudo o que fora apreendido seria consolidado e a aprendizagem mais coerente.

Contudo o acolhimento feito pela instituição não poderia ter sido o melhor, em especial atenção pela Dr^a Sónia Vinagre, Diretora Técnica da associação e minha tutora, que desde o primeiro contato deixou claro que estava ali para ajudar em tudo o que fosse necessário dando abertura para qualquer dúvida que viesse a surgir. Os receios ainda permaneciam e os primeiros dias era tudo novidade, uma rotina diferente da que estava habituada, mas com a ajuda também de outra estagiária do mesmo curso isto acabou por se tornar mais fácil, no processo de integração, a interajuda foi uma componente muito importante.

Agora fazendo um balanço e reflexão de todo trabalho desenvolvido, sinto que alcancei um resultado bastante positivo e gratificante, embora por vezes sentisse dificuldades ou incertezas, mas procurei esclarecer diante da Dr^a Sónia ou mesmo em conversa com os outros colegas estagiários. Houve melhorias mas que para as aperfeiçoar ainda teria de continuar a trabalhar e fazer um investimento pessoal em alguns domínios. A meu ver, penso que atingi os objetivos que me propus inicialmente no plano de estágio, e agora sei que alguns aspetos fariam mais sentido de um jeito diferente, pois a realidade é outra, só com os momentos de convívio é que se vai conhecendo o que realmente é necessário implementar e o que fazer para progredir.

Diante disto, foi-me possível intervir em algumas áreas que a Gerontologia Social abrange e que a Associação Nacional de Apoio ao Idoso possui. Sendo assim passo a fazer a uma breve avaliação do meu desempenho em cada uma delas.

5.1. Gestão

Relativamente à Gestão da Instituição realizei diversas atividades e as quais já foram mencionadas no decorrer deste relatório. Estas iam sendo feitas de acordo com as necessidades que iam surgindo diariamente com o fim de colmatar as lacunas existentes. Embora a Gestão tivesse sido a área que mais se deu valor no projeto de estágio na parte de enquadramento teórico não foi muito desenvolvida, uma lacuna que encontrei no terminar deste, pois a informação era diversificada e por isso tornou-se difícil a selecionar.

No plano Anual de Atividades 2013, elaborado em conjunto com a estagiária Sara Campos deparei-me com maior dificuldade na organização das atividades das respostas sociais que não a do SAD, uma vez que, não me encontrava a par da informação necessária, ainda assim revelou-se ser um trabalho muito produtivo, apesar de toda a concentração que nos era exigida, conseguimos obter um plano bem estruturado.

As Planificações mensais individuais a pedido da orientadora de estágio e a planificação semestral do projeto em parceria com os outros estagiários foram realizadas no início de cada mês, por vezes com dificuldade em cumprir à risca mas ajudou na orientação e gestão do tempo.

A atualização dos PDI'S do SAD, foi uma tarefa que durou o tempo todo do estágio porque teve de ser feita de acordo com a disponibilidade dos clientes, e de modo a que também não interferisse com outras atividades programadas. A meu ver consegui fazer um bom trabalho neste âmbito apesar de não conseguir cumprir a atualização de todos os processos, sendo este um procedimento demorado e por ser do SAD ainda mais demorado se torna, e de 18 PDI'S conseguir fazer a atualização de 11. Embora tenham surgido estes inconvenientes, estas visitas domiciliárias, feitas com a finalidade de atualizar os PDI'S, eram de certa forma aliciantes para querer fazer a cada dia mais e melhor. Surgiram conversas com os idosos de suas experiências de vida e muitos deles com histórias fantásticas, que apesar de ver o sofrimento muitas das vezes à sua frente nunca cruzaram os braços, como uma idosa relatou: “ por dentro posso estar a me sentir a pior pessoa, a me sentir um “trapo” mas faço de tudo para colocar um sorriso nas outras pessoas”. Com estas palavras, só me fez ver que realmente não seria qualquer obstáculo que ia impedir fazer alguma coisa, levar as coisas com alegria é sempre mais fácil.

A elaboração de um Processo Individual para o domicílio, que é basicamente um livro de registos, foi uma tarefa que teve como bases para a sua elaboração, os PDI's que se encontram na instituição. Este livro é composto essencialmente por tabelas (elaboradas por mim) para os diferentes serviços prestados e são de fácil e rápido preenchimento. A minha avaliação quanto a isto, também é boa porque segundo o feedback dado pela Tutora Dr^a Sónia Vinagre, correspondeu ao pedido e normas exigidas, mas este ainda não foi colocado em prática, ou seja, não se fez ainda preenchimento e entrega nos domicílios por razões de burocracia e aprovação

junto da Direção da A.N.A.I, mas segundo o que foi dito, será utilizado. Acho que minha avaliação nesta vertente foi boa, porque apesar de contribuir para uma melhor gestão de qualidade da instituição, consegui ter um bom relacionamento com funcionárias do SAD bem como os clientes. Dei também o meu contributo mesmo que só tenha ido por palavras, mas são gestos que marcam os idosos que passam muito tempo sem ter alguém para conversar, e notei isso nas expressões que faziam quando me despedia, “quando quiser pode cá voltar”, umas palavras que eram muito utilizadas e ditas com todo o carinho pelos mesmos.

De modo geral espero que os meus contributos na gestão da instituição tenham sido os melhores, que apesar desta área ser uma novidade para mim mesmo ao ter os conteúdos abordados na teórica, fiz sempre com o propósito de melhorar a qualidade de gestão da instituição e de mostrar a verdadeira importância e falta que um Gerontólogo social é capaz de fazer numa instituição deste cariz.

5.2. Livro – Sessões

Um bom Gerontólogo social tem de fomentar e ser capaz de trabalhar em equipa multidisciplinar. Foi neste contexto que surgiu o projeto em conjunto com a estagiária Sara Campos e estagiário João Paulo, o qual fez-me ver o verdadeiro espírito do trabalho de grupo e o quanto podemos aprender com isto. O grupo tinha em mente tentar dar mais vida à instituição, criar uma rotina nos idosos e proporcionar-lhes um envelhecimento saudável e ativo, então investi em algo que lhes pudesse despertar atenção, e aqui trabalhamos com base na recordação, materiais antigos que proporcionaram bons momentos a estes idosos.

É gratificante ver agora o trabalho que conseguimos fazer todos juntos e o que assimilamos uns com os outros, todo o trabalho era feito em conjunto, desde as planificações das atividades, preparação das mesmas e depois o balanço/reflexão final do sucesso da atividade. Eramos um grupo de três elementos e como foi citado pela Dr^a Sónia numa conversa informal: “é engraçado o quão diferente vocês são, mas têm uma relação engraçada e conseguem se encaixar muito bem juntos”. Por todas essas diferenças é que o trabalho fluía facilmente e conseguia ser sempre complementado da melhor forma possível.

Acho que o meu contributo foi positivo, fiz sempre o que estava ao meu alcance para não prejudicar ninguém ou ser prejudicada, bem como tentar ser cada dia mais perfeccionista no que fazia.

5.2.1. InterAção

O espaço de leitura e conversa foi sempre um lugar de partilha e sobretudo de incentivo para educação continua, é aqui que se insere a Gerontologia Educativa, Educação de Adultos e também a Intergeracionalidade. Esta atividade veio para mostrar a estes idosos que devem se valorizar e sentir que ainda têm muito que dar à sociedade. Com isto, é importante que sintam o gosto pela descoberta e procurem dar a conhecer a sua sabedoria e experiencia de vida.

A atividade teve sucesso e despertou a participação de todos, pois os temas abordados maioritariamente eram do conhecimento geral. Quanto a mim colaborei nas sessões com todo o entusiasmo, e saio daqui, sem dúvida alguma, com um património cultural mais enriquecido. Toda a cooperação na realização destas atividades, desde escolha de textos, reflexão dos mesmos ou até os registos digitais (fotografia ou foto), tiveram presentes nas tarefas por mim desempenhadas. Nestas sessões o ponto mais fraco que retiro é o facto de não ter lido/declamado mais textos aos idosos, pois foi tarefa mais destinada ao João Paulo.

5.2.2. CortAção

Como referi anteriormente, pretendíamos com este projeto criar uma rotina “saudável” nos idosos do Centro de Dia, e com as sessões de cinema conseguimos o fazer. Tínhamos programado um dia por semana para ser visualizado um filme e se por momentos ou motivos de força maior tínhamos que mudar o dia ou até mesmo não passar nessa semana, já tínhamos alguém a perguntar “não temos filme hoje?”. Isto só mostra que um dos objetivos foi cumprido com sucesso e que realmente o que se via nestas sessões era do aprazimento dos participantes.

A recordação e o humor instalavam-se na sala de convívio a quando estas sessões de cinema, era um prazer ver que comentavam uns com os outros a cenas retratadas no filme, os autores, e ate mesmo as músicas, que quando começavam a dar lá havia sempre quem gostasse de cantar também.

Para que estas sessões se realizassem era necessários alguns materiais, a montagem de todo esse equipamento era feito por nós estagiários, todos contribuíamos de igual forma para que as sessões tivessem êxito. Os aspetos que acho mais positivos nesta atividade foram o contributo dos idosos ao pedirem para verem alguns filmes, alguns deles sugeriram alguns nomes e também o facto de nos obrigarmos a ver filmes de outras épocas fez com que fosse mais valorizado o cinema português. Esta atividade para mim foi muito gratificante pois pelo fato de se trabalhar em equipa, em que há o somatório das capacidades, conhecimentos e esforços, e assim supera-se o desempenho individual pela união de habilidades e experiências múltiplas. E com as reflexões desta atividade havia a troca de experiências, opiniões e ideias com os estagiários de diversas

áreas já referidas anteriormente, contribuindo assim uma maior produtividade e qualidade das atividades desenvolvidas.

5.3. Outras atividades

Nas outras atividades volto a frisar o trabalho em equipa multidisciplinar que tornou estas atividades mais enriquecedoras e importantes para o meu crescimento como futura Gerontóloga Social, e a tal devo muito pelo que evoluir durante deste tempo de estágio. São nestas atividades que o Gerontólogo assume um papel preponderante na hora de agir é a pessoa indicada para resolver os problemas dos idosos em estudo.

Toda a preparação destas atividades fora programada ao pormenor e com contributo de todos os elementos do grupo. Nesta secção de atividades demos asas à criatividade e quisemos ser inovadores, o que deu outra jovialidade às tarefas que nos apresentámos realizar. Foram realmente momentos bem passados em grupo, a preparação das atividades foram o ponto mais alto que retiro desta fase, pois fazíamos tudo com imenso prazer e dedicação, sempre aguçando os pormenores. Das gravações do dia da mulher, que foi felicitada pelos presentes à atividade do skype que animou a associação com outra cor, e é com grande ânimo e satisfação que vejo que os objetivos delineados foram mais que superados.

É importante mencionar que a atividade do Skype teve sucesso e isso refletiu-se dias após ter sido realizada, quando nos perguntavam se íamos fazer a mesma coisa com o computador, como diziam: “Ver o João Paulo dentro do Computador”. Isto mostra que tivemos nota positiva a este respeito.

5.4. OSI

Ao ter participado em atividades de âmbito mais científico, fez com que alargasse mais os horizontes e aprendesse a investir na minha formação para que consiga me torna uma Gerontologa mais produtiva. Com a participação no BIS, faz-nos ter outras prestativas de investimento na área do Envelhecimento o que pode-nos abrir outras portas no futuro. Estas participações ao mesmo tempo também resultam de um elevado esforço para que o Gerontólogo Social seja cada vez mais valorizado e imprescindível no mercado de trabalho.

Foi na base de confiança, disponibilidade e vontade de aprender que surgiram melhorias da minha autonomia na realização destas atividades complementares ao estágio.

Conclusão

A elaboração deste relatório teve como principal objetivo relatar todo o trabalho realizado no decorrer do estágio curricular. Surge na ambição de realçar a importância do gerontólogo social numa instituição, e agir de forma a que o seu contributo possa melhorar os serviços que a instituição disponibiliza, promovendo o bem-estar biopsicossocial dos idosos.

Após a análise das necessidades da instituição, concluiu-se que existiam necessidades a nível da gestão, formação, atividades ocupacionais e de lazer. Diante desta realidade, intentou-se a execução de diversas atividades direcionadas a estes âmbitos de necessidade.

Este estágio tentou contribuir de forma mais indicada a colmatar as necessidades existentes na A.N.A.I proporcionando um maior bem-estar a nível psicológico, físico e mental dos idosos, promover um envelhecimento bem-sucedido e obter melhoria na gestão de serviços e equipamentos gerontológicos.

Não posso deixar de mencionar que, toda esta experiência em equipa multidisciplinar (estagiários de Ciências da Educação e de Gerontologia Social), em que todos trabalhamos para um objetivo em comum, e onde houve um espaço para troca de experiências, ideias e opiniões, enquanto futuros profissionais, permitiu a aquisição de mais conhecimentos, estimulando sempre à responsabilidade e saber o verdadeiro valor do espírito de equipa, sempre com a ambição de desempenhar um bom trabalho.

E não deves menos importante, ambicionou-se destacar o importante papel do gerontólogo, desenvolvendo numa prática profissional as suas competências instrumentais, interpessoais e sistémicas no contexto de SAD e Centro de dia.

Bibliografia

- Jacob, L. (2007). *Animação de idosos*. Porto: Ambar.
- Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto.
- Soares, I., & Pinto, A. (2011). *Sistema de Gestão de Qualidade - Guia para sua implementação*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Spirduso, W. (2005). *Physical dimensions of aging* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Paúl, C.(2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: 1ª Edição.
- Simões, A . (2006). *A nova velhice*. Porto: Ambar

Apêndices

Anexos