

Curso de Licenciatura em Enfermagem

Estudantes do 4º ano em Ensino Clínico Integrador Opcional II

Fundação Ferreira Freire

Beatriz Bispo Silva | Miguel Vitorino Jerónimo

**PLANEAMENTO DE SESSÕES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nome da Sessão:** 2ª Sessão – Dia Mundial da Atividade Física**.** | |
| **Objetivo:** Promover a motricidade e reduzir o stress. | |
| **Data:** 07/04/2025 **Hora:** 11:00 horas **Duração:** 30 a 45 minutos **Local:** Fundação Ferreira Freire | |
| **Participantes:** Cristina Gil, Emília Cardoso, Ermelinda Paiva, Lurdes Santos, Lusitana Henriques, Maria Malva.  Outros utentes da Fundação. | |
| **Recursos humanos:**  Estudantes e equipa multiprofissional.  **Recursos materiais:** Sala com um ambiente seguro, cadeiras, paus de espetada, cestos, copos de cartão, bolas e música ambiente. | |
| **Descrição:** Em prol de celebraro Dia Mundial da Atividade Física, os terapeutas ocupacionais e os animadores sociais, estruturaram uma atividade. Nesta sessão, vai ser explicada pelos mesmos, o que vai ser realizado e com que objetivo. Posteriormente, vão ser realizados exercícios de atividade física e jogos que necessitam de movimento articular para serem executados. Primeiro, vai ser realizado um aquecimento através de diversos movimentos corporais. Seguidamente, dando início ao primeiro jogo, os participantes vão ter de passar copos de cartão uns entre os outros, recorrendo unicamente a paus de espetadas. No segundo jogo, os utentes vão ter de encestar uma bola nos diversos cestos que irão ser disponibilizados. Por fim, vão ser realizados exercícios respiratórios e de relaxamento para encerrar a atividade. Posto isto, será disponibilizada ingesta hídrica, de modo a manter uma hidratação após esforço físico. | |
| **Aspetos éticos a considerar:** Integridade dos participantes e o sigilo profissional. | |
| **Responsáveis pela Atividade** | Líder**:** Animadores sociais e Terapeutas ocupacionais |
| Avaliadores**:** Beatriz Silva e Miguel Jerónimo |
| Colaboradores**:** Estudantes e equipa multiprofissional |

**AVALIAÇÃO COGNITIVA da 2ª SESSÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grelha de Avaliação** | | | | | |
| PARTICIPANTES | Descrição do Indicador | | | | |
| **1. Motivação**  (A utente esteve motivada) | **2. Exprimir emoções, sentimentos e pensamentos**  (A utente foi capaz de exprimir as suas emoções, sentimentos e pensamentos) | **3. Interação com os participantes e dinamizadores**  (A utente interagiu com as participantes e com os dinamizadores) | **4. Conseguiu fazer as orientações dadas**  (A utente foi capaz de cumprir as indicações dos dinamizadores) | **4. Respeitou os participantes**  (Apresenta comportamentos que promovem relações eficientes e/ou cooperação com os outros) |
| Cristina Gil | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Emília Cardoso | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ermelinda Paiva | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Lurdes Santos | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Lusitana Henriques | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Maria Malva | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

**AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA 2ª SESSÃO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grelha de Avaliação** | | | | | |
| PARTICIPANTES | Descrição do Indicador | | | | |
| **1. Motivação**  (A utente esteve motivada) | **2. Respiração**  (A utente foi capaz de controlar a respiração durante a atividade física) | **3. Interação com os participantes e dinamizadores**  (A utente interagiu com as participantes e com os dinamizadores) | **4. Equilíbrio**  (A utente foi capaz de manter o equilíbrio sem apoio durante a sessão) | **4. Movimento articular**  (A utente foi capaz de realizar atividades físicas promovendo a motricidade) |
| Cristina Gil | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Emília Cardoso | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ermelinda Paiva | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Lurdes Santos | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Lusitana Henriques | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Maria Malva | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |