

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:** 3ª Sessão – Memória das Categorias**.** | |
| **Objetivo:** Estimular a memória, a velocidade de pensamento e a organização mental.  Promover a motricidade e reduzir o stress. | |
| **Data:** 30/04/2025 **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. | |
| **Recursos humanos:**  Estudantes Beatriz Silva e Miguel Jerónimo.  **Recursos materiais:** Sala com um ambiente seguro, cadeiras, recipiente, papéis e música ambiente. | |
| **Descrição:** No início da sessão será questionado às participantes se estão bem dispostas e querem participar na mesma. Após isto, a sessão vai ser explicada de forma detalhada e explicado o objetivo da mesma. Posteriormente, num recipiente, estarão diversos papeis com inúmeras categorias (ex: frutas, animais, empregos, objetos de casa, etc.), os papeis estarão dobrados de forma a esconder a categoria e cada participante tirará um papel do recipiente. Após visualizarem a categoria selecionada, as participantes terão um minuto para listar o máximo de itens relacionados com a categoria. Após todas as participantes fazerem este exercício cognitivo, serão realizados exercícios de atividade física, concluídos com exercícios de respiração e relaxamento. Após a execução dos exercícios, será questionado às participante sugestões para a próxima sessão. | |
| **Aspetos éticos a considerar:** Integridade dos participantes e o sigilo profissional. | |
| **Responsáveis pela Atividade** | Líder**:** Beatriz Silva e Miguel Jerónimo |
| Avaliadores**:** Beatriz Silva e Miguel Jerónimo |
| Colaboradores**:** Equipa Multiprofissional |

**AVALIAÇÃO COGNITIVA da 3ª 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 3ª 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 |