

APÊNDICES

APÊNDICE I

Pedido de autorização para realização de investigação

Exma. Sra. Presidente, da
Alzheimer Portugal – Delegação Centro
Dra. Isabel Gonçalves

Eu, Marta Pereira Duarte, estudante do Curso de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, da Escola Superior de Saúde de Leiria, encontro-me a realizar dissertação com o tema Hidroterapia e a pessoa com demência: Contributos para o desempenho de AVD, sob a orientação do Doutor Jaime Ribeiro e coorientação do Doutor Jorge Alves. Venho por este meio solicitar a Vossa Excelência autorização para a aplicação do estudo aos utentes da Alzheimer Portugal – Delegação Centro, que se encontrem a realizar hidroterapia, a fim de permitir a obtenção de dados para o desenvolvimento da minha dissertação de mestrado.

Pretende-se com este estudo identificar os benefícios psicomotores da utilização da hidroterapia com pessoas com demência e analisar os efeitos da hidroterapia nas atividades de vida diária em pessoas com demência e nos seus cuidadores.

Agradeço a sua disponibilidade e fico a aguardar o seu parecer.

Com os melhores cumprimentos,

Marta Duarte

Pombal, 15 de outubro de 2017

APÊNDICE II

Declaração de Consentimento informado

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorrecto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Título do estudo: Hidroterapia e a pessoa com demência: Contributos para o desempenho das atividades de vida diária.

Enquadramento: Estudos indicam que a hidroterapia pode beneficiar as pessoas com doença de Alzheimer, até mais do que exercícios realizados fora de água, apresentando melhorias ao nível cognitivo, o que por sua vez acaba por melhorar a qualidade de vida das pessoas com demência. Informam ainda que pode melhorar as alterações comportamentais e psicológicas apresentadas em pessoas com demência. Não existindo um protocolo específico para realizar hidroterapia com pessoas com demência, afigura-se como necessária a realização do presente estudo.

Explicação do estudo: Para a realização deste estudo, serão usados vários meios. Assim, o estudo consiste na recolha de informações através de entrevistas, informações clínicas do utente, aplicação de escalas de avaliação e dados de intervenção terapêutica.

Condições e financiamento: Visto que se trata de um estudo não financiado, não será remunerado pela participação voluntária neste estudo.

Confidencialidade e anonimato: É garantida a confidencialidade e o uso exclusivo dos dados recolhidos para o presente estudo, tendo em conta o seu anonimato.

Eu, Marta Pereira Duarte, agradeço a sua participação neste estudo. Em caso de dúvida, encontro-me disponível para a esclarecer.

Contacto: 916809081

Assinatura:

-0-

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Nome:

Assinatura: Data: /..... /.....

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE OU INCAPACIDADE (se o menor tiver discernimento deve <u>também</u> assinar em cima, se consentir)
NOME:
BI/CC Nº: DATA ou VALIDADE /..... /.....
GRAU DE PARENTESCO OU TIPO DE REPRESENTAÇÃO:
ASSINATURA:

**ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE 1 PÁGINA E FEITO EM DUPLICADO:
UMA VIA PARA A INVESTIGADORA, OUTRA PARA A PESSOA QUE CONSENTE**

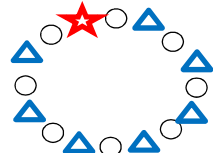
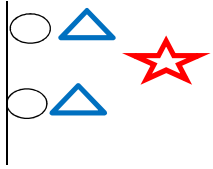
¹ http://portal.arsnorte.min-saude.pt/portal/page/portal/ARSNorte/Comiss%C3%A3o%20de%20C3%89tica/Ficheiros/Declaracao_Helsinquia_2008.pdf

² <http://dre.pt/pdf1sdip/2001/01/002A00/00140036.pdf>

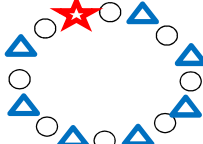

APÊNDICE III

Plano de Sessões Hidroterapia

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 27/03/2017
N.º sessão: 1	Duração: 45 min Nº de idosos: 9 Nº de voluntários: 8	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 18 rolos		
Observações:	Primeira sessão de hidroterapia da [REDACTED]		

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; • As mãos juntas às mãos do voluntário: <ul style="list-style-type: none"> - Flexão do ombro direito – 10x 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 27/03/2017
N.º sessão: 1	Duração: 45 min Nº de idosos: 9 Nº de voluntários: 8	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 18 rolos		
Observações:	Primeira sessão de hidroterapia da [REDACTED]		

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - Flexão do ombro esquerdo – 10x - Flexão dos dois ombros ao mesmo tempo – 10x - Abdução e adução dos dois ombros ao mesmo tempo – 10x - Abdução e adução horizontal dos dois ombros ao mesmo tempo – 10x - Pé direito do idoso toca no pé direito do voluntário – 10x - Pé esquerdo do idoso toca no pé esquerdo do voluntário – 10x 	
7'	1 bola (10cm Ø)	<p>Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora):</p> <p>Segura a bola com as duas mãos, diz o nome de um animal de quatro patas (sem repetir) e passa a bola debaixo de água para a colega que se encontra do lado direito. Quando der a volta à roda, repete o exercício, mas passa a bola debaixo de água para o colega que se encontra do seu lado esquerdo.</p>	
5'	2 rolos por cada idoso	<p>Relaxamento:</p> <p>Livremente pela piscina:</p> <p>Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.</p>	
2'		<p>Conversa Final</p> <p>Aplauda.</p> <p>Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão.</p> <p>Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.</p>	
<p>OBS.: ○ Idoso; ▲ Voluntário; ★ Técnico</p>			

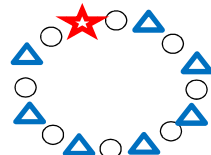
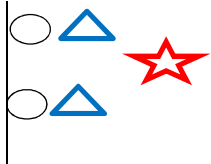
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 03/04/2017
N.º sessão: 2	Duração: 45 min Nº de idosos: 9 Nº de voluntários: 8	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque no fortalecimento de Mis); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 18 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Flexão e extensão do joelho e coxa direita (carregar no pedal) – 10x • Flexão e extensão do joelho e coxa esquerda (carregar no pedal) – 10x • “Chutar a bola” com o MI direito – 10x • “Chutar a bola” com o MI esquerdo – 10x • Flexão plantar dos dois pés (bicos dos pés) – cerca de 30 segundos • Dorsiflexão dos dois pés (pontas dos pés levantados do chão) – cerca de 30 segundos Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 03/04/2017
N.º sessão: 2	Duração: 45 min Nº de idosos: 9 Nº de voluntários: 8	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque no fortalecimento de Mis); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 18 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - de costas; - lateral com passos largos; - "saltos de coelho" Idoso de frente para a parede, agarrado à parede (voluntário junto): <ul style="list-style-type: none"> • Trocar os pés simultaneamente (um à frente, o outro atrás) – 20x • Abdução e adução dos MIs (afastar e juntar as pernas) – 20x • "Sentar/levantar" – 20x 	
7'	1 bola (10cm Ø)	Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Segura a bola com as duas mãos, diz o nome de peixes (sem repetir) e passa a bola por cima da cabeça, para a colega que se encontra do lado direito. Quando der a volta à roda, repete o exercício, mas passa a bola por cima da cabeça para o colega que se encontra do seu lado esquerdo.	
5'	2 rolos por cada idoso	Relaxamento: Livremente pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.	
2'		Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.	
OBS.: ○ Idoso; ▲ Voluntário; ★ Técnico			

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 10/04/2017
N.º sessão: 3	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas (especial enfoque no treino de equilíbrio dinâmico); incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	14 rolos, 7 pranchas pequenas e 28 arcos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'	1 prancha pequena para cada idoso	Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar, tentar manter uma prancha em cima da cabeça sem cair): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; • Com o pé direito no meio do rolo e segurar com as mãos em cada ponta do rolo (voluntário à frente): <ul style="list-style-type: none"> - Flexão da coxa e joelho direito – 20x 	

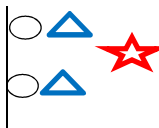


Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 10/04/2017
N.º sessão: 3	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas (especial enfoque no treino de equilíbrio dinâmico); incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	14 rolos, 7 pranchas pequenas e 28 arcos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
	1 rolo para cada idoso	<ul style="list-style-type: none"> - Flexão da coxa e extensão do joelho direito – 20x - Abdução e adução da coxa direita com joelho em extensão – 20x • Com o pé esquerdo no meio do rolo e segurar com as mãos em cada ponta do rolo (voluntário à frente): <ul style="list-style-type: none"> - Flexão da coxa e joelho esquerdo – 20x - Flexão da coxa e extensão do joelho esquerdo – 20x - Abdução e adução da coxa esquerda com joelho em extensão – 20x 	
7'	4 arcos para cada idoso (cores diferentes)	<p>Atividade (Estimulação cognitiva e motora):</p> <p>Cada idoso, orientado por um voluntário, lança 4 arcos de cores diferentes para diferentes locais dentro da piscina. Tenta apanhar um arco com o pé direito e agarra com a mão esquerda e vice-versa. Realizar a atividade até voltar a ter os 4 arcos. Repetir a atividade.</p>	
5'	2 rolos por cada idoso	<p>Relaxamento:</p> <p>Livremente pela piscina:</p> <p>Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplíteia). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.</p>	
2'		<p>Conversa Final</p> <p>Aplauda.</p> <p>Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão.</p> <p>Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.</p>	
<p>OBS.: ○ Idoso; ▲ Voluntário; ★ Técnico</p>			

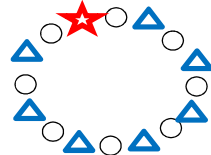
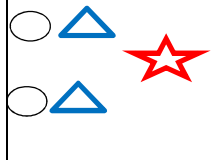
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 17/04/2017
N.º sessão: 4	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque no treino de coordenação); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	14 Rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Flexão do tronco (com as mãos na cintura virar para o colega que está ao seu lado) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Permanecer em roda (mãos dadas): <ul style="list-style-type: none"> • Andar (fechar a roda, abrir a roda): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - para a direita; - para a esquerda; - Variações: quando terapeuta diz direita, todos rodam para a direita; esquerda, todos rodam para a esquerda; para a frente, todos andam para a frente; para trás, todos andam para trás. 	

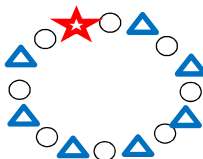

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 17/04/2017
N.º sessão: 4	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque no treino de coordenação); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	14 Rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> Voluntário atira a bola para o idoso e vice-versa. O voluntário vai-se afastando do idoso, conforme o idoso vai conseguindo atirar a bola: <ul style="list-style-type: none"> - Atirar a bola com as duas mãos; - Atirar a bola com a mão direita; - Atirar a bola com a mão esquerda. 	
7'		Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Apita o comboio. Todos em fila, cantando e percorrendo a piscina. Quando o terapeuta diz direita, todos levantam a mão direita; esquerda, todos levantam a mão esquerda; mãos na cabeça, todos param e colocam as mãos na cabeça; mãos na barriga, todos param e colocam as mãos na barriga; mãos no ar, todos colocam as mãos no ar.	
5'	2 rolos por cada idoso	Relaxamento: Livramento pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.	
2'		Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.	
OBS.: ○ Idoso; ▲ Voluntário; ★ Técnico			

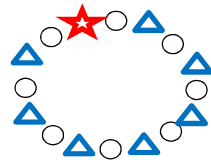
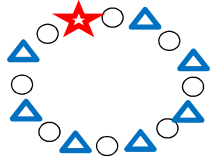
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 08/05/2017
N.º sessão: 5	Duração: 45 min Nº de idosos: 8 Nº de voluntários: 7	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (ênfase nas amplitudes e fortalecimento muscular dos membros superiores); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	16 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; • Idoso segura nas duas pontas do rolo e o voluntário à sua frente, também segura no rolo do idoso: 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 08/05/2017
N.º sessão: 5	Duração: 45 min Nº de idosos: 8 Nº de voluntários: 7	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (ênfase nas amplitudes e fortalecimento muscular dos membros superiores); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	16 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - Aproximar a mão direita do voluntário e afastar – 10x - Aproximar a mão esquerda do voluntário e afastar – 10x - Aproximar as duas mãos do voluntário e afastar – 10x - Ombro Direito em extensão e o esquerdo em flexão (cotovelo sempre em extensão) e vice-versa – 20x - Abdução e adução horizontal (ao nível da água) - 20x 	
7'	1 rolo para cada dupla (idoso e voluntário)	<p>Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora):</p> <p>Fazer um túnel com os rolos (idoso e voluntário seguram cada um, numa ponta do rolo). Quem está no início do túnel, passa dentro do mesmo até ao final (com o seu rolo) e volta a posicionar-se para continuar o túnel. Repete-se a atividade.</p>	
5'	2 rolos por cada idoso	<p>Relaxamento:</p> <p>Livremente pela piscina:</p> <p>Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplata e outro na região poplíteia). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.</p>	
2'		<p>Conversa Final</p> <p>Aplauda.</p> <p>Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão.</p> <p>Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.</p>	
<p>OBS.: ○ Idoso; △ Voluntário; ☆ Técnico</p>			

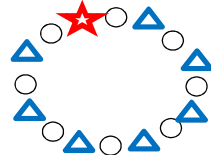
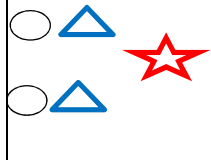
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 15/05/2017
N.º sessão: 6	Duração: 45 min Nº de idosos: 10 Nº de voluntários: 9	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 20 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Agachados (água pelos ombros e permanece na posição): <ul style="list-style-type: none"> - Enrolar o fio debaixo de água e desenrolar; fazer à velocidade normal, devagar e rápido – cerca de 30 segundos - MSs ao nível da água, com mãos fechadas, fazer extensão e flexão do cotovelo alternadamente (dar socos à frente) – 20x - MSs em posição neutra, com mãos fechadas, flexão e extensão do cotovelo alternadamente (dar socos para baixo) – 20x - Membros superiores ao nível da água, abrir e fechar as mãos, debaixo de água – 10x - “Tocar piano” debaixo de água – cerca de 20 segundos • De pé: <ul style="list-style-type: none"> - Flexão e extensão do joelho e coxa direita (carregar no pedal) – 10x 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 15/05/2017
N.º sessão: 6	Duração: 45 min Nº de idosos: 10 Nº de voluntários: 9	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 20 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - Flexão e extensão do joelho e coxa esquerda (carregar no pedal)- 10x - “chutar a bola” com MI direito e vice-versa – 10x cada exercício - Permanecer em “bicos dos pés” – cerca de 30 segundos - Permanecer em “calcanhares” – cerca de 30 segundos <p>Idoso de costas para a parede, com voluntário à sua frente de pé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; 	
7'	1 bola (15cm Ø)	<p>Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Segura a bola com as duas mãos, diz o nome de frutas (sem repetir) e passa a bola debaixo de água para a colega que se encontra do lado direito. Quando der a volta à roda, repete o exercício, mas passa a bola debaixo de água para o colega que se encontra do seu lado esquerdo.</p>	
5'	2 rolos por cada idoso	<p>Relaxamento: Livramento pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.</p>	
2'		<p>Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.</p>	
<p>OBS.: ○ Idoso; △ Voluntário; ☆ Técnico</p>			

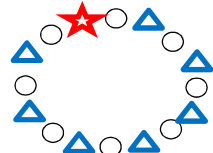
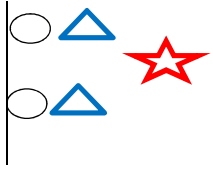
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 22/05/2017
N.º sessão: 7	Duração: 45 min Nº de idosos: 9 Nº de voluntários: 8	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque fortalecimento muscular MS e coordenação) ; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	18 bolas e 18 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - calcanhares aos glúteos; - lateral com passos largos; 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 22/05/2017
N.º sessão: 7	Duração: 45 min Nº de idosos: 9 Nº de voluntários: 8	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque fortalecimento muscular MS e coordenação) ; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	18 bolas e 18 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
	1 bola (15cm Ø) por cada idoso	<ul style="list-style-type: none"> Idoso com bola e voluntário à sua frente ligeiramente afastado (conforme o idoso vai conseguindo fazer o exercício, o voluntário afasta-se tornando a distancia maior, até estar um de cada lado da piscina): <ul style="list-style-type: none"> - Passa a bola com as duas mãos e vice-versa – 20x; - Passa a bola com a mão direita – 20x; - Passa a bola com a mão esquerda – 20x; - Bola vai acima da cabeça e passa com as duas mãos – 20x; - Bola fica completamente imersa e depois passa a bola com as duas mãos – 20x. 	
7'	1 bola (15cm Ø)	Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Segura a bola com as duas mãos, diz o nome de flores (sem repetir) e passa a bola debaixo de água para a colega que se encontra do lado direito. Quando der a volta à roda, repete o exercício, mas passa a bola debaixo de água para o colega que se encontra do seu lado esquerdo.	
5'	2 rolos por cada idoso	Relaxamento: Livramento pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.	
2'		Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.	
OBS.: ○ Idoso; ▲ Voluntário; ★ Técnico			

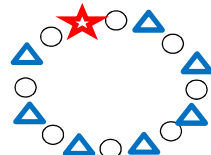
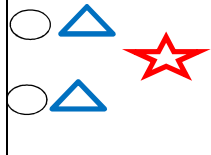
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 29/05/2017
N.º sessão: 8	Duração: 45 min Nº de idosos: 6 Nº de voluntários: 5	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	12 rolos e 24 arcos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; • As mãos juntas às mãos do voluntário: <ul style="list-style-type: none"> - Flexão do ombro direito – 10x 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 29/05/2017
N.º sessão: 8	Duração: 45 min Nº de idosos: 6 Nº de voluntários: 5	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	12 rolos e 24 arcos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - Flexão do ombro esquerdo – 10x - Flexão dos dois ombros ao mesmo tempo – 10x - Abdução e adução dos dois ombros ao mesmo tempo – 10x - Abdução e adução horizontal dos dois ombros ao mesmo tempo – 10x - Pé direito do idoso toca no pé direito do voluntário – 10x - Pé esquerdo do idoso toca no pé esquerdo do voluntário – 10x 	
7'	4 arcos para cada idoso (cores diferentes)	<p>Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora):</p> <p>Cada idoso, orientado por um voluntário, lança 4 arcos de cores diferentes para diferentes locais dentro da piscina. Tenta apanhar um arco com o pé direito e agarra com a mão esquerda e vice-versa. Realizar a atividade até voltar a ter os 4 arcos. Repetir a atividade.</p>	
5'	2 rolos por cada idoso	<p>Relaxamento:</p> <p>Livremente pela piscina:</p> <p>Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.</p>	
2'		<p>Conversa Final</p> <p>Aplauda.</p> <p>Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão.</p> <p>Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.</p>	
<p>OBS.: ○ Idoso; ▲ Voluntário; ★ Técnico</p>			

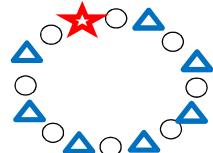
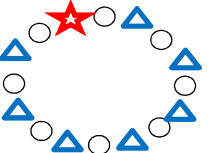
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 05/06/2017
N.º sessão: 9	Duração: 45 min Nº de idosos: 5 Nº de voluntários: 4	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas (treino de equilíbrio dinâmico); incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	5 pranchas pequenas e 10 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'	1 prancha pequena para cada idoso	Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar, tentar manter uma prancha em cima da cabeça sem cair) <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - calcanhar aos glúteos; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; - Passo largo com direita à frente, junta os pés e faz agachamento; 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 05/06/2017
N.º sessão: 9	Duração: 45 min Nº de idosos: 5 Nº de voluntários: 4	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações; manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas (treino de equilíbrio dinâmico); incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	5 pranchas pequenas e 10 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		- Passo largo com esquerda à frente, junta os pés e faz agachamento; - Andar rápido.	
7'		Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Apita o comboio. Todos em fila, cantando e percorrendo a piscina. Quando o terapeuta diz direita, todos levantam a mão direita; esquerda, todos levantam a mão esquerda; mãos na cabeça, todos param e colocam as mãos na cabeça; mãos na barriga, todos param e colocam as mãos na barriga; mãos no ar, todos colocam as mãos no ar.	
5'	2 rolos por cada idoso	Relaxamento: Livramento pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplíteia). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.	
2'		Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.	
OBS.: ○ Idoso; △ Voluntário; ☆ Técnico			

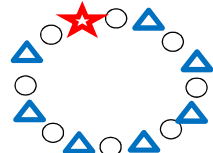
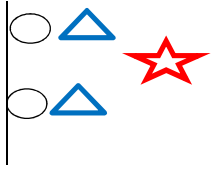
Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 12/06/2017
N.º sessão: 10	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque mobilidade MS); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	14 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Agachados (água pelos ombros e permanece na posição): <ul style="list-style-type: none"> - Enrolar o fio debaixo de água e desenrolar; fazer à velocidade normal, devagar e rápido – cerca de 30 segundos - MSs ao nível da água, com mãos fechadas, fazer extensão e flexão do cotovelo alternadamente (dar socos à frente) – 20x - MSs em posição neutra, com mãos fechadas, flexão e extensão do cotovelo alternadamente (dar socos para baixo) – 20x • Membros superiores ao nível da água, abrir e fechar as mãos, debaixo de água – 10x • “Tocar piano” debaixo de água – cerca de 20 segundos 	

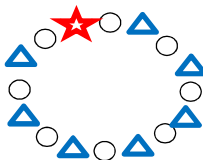

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 12/06/2017
N.º sessão: 10	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque mobilidade MS); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	14 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		Idoso de costas para a parede, com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; 	
7'	1 rolo para cada dupla (idoso e voluntário)	Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Fazer um túnel com os rolos (idoso e voluntário seguram cada um, numa ponta do rolo). Quem está no início do túnel, passa dentro do mesmo até ao final (com o seu rolo) e volta a posicionar-se para continuar o túnel. Repete-se a atividade.	
5'	2 rolos por cada idoso	Relaxamento: Livramento pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplíteia). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.	
2'		Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.	
OBS.: ○ Idoso; △ Voluntário; ☆ Técnico			

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 19/06/2017
N.º sessão: 11	Duração: 45 min Nº de idosos: 6 Nº de voluntários: 5	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque na amplitude e força muscular MS); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 12 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; • Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; • Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; • Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Elevar e baixar os ombros – 5 x • Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; • Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'	1 rolo para cada dupla (idoso e voluntário)	Parte Fundamental: Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> • Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; - de costas; - lateral com passos largos; • Idoso segura nas duas pontas do rolo e o voluntário à sua frente, também segura no rolo do idoso: <ul style="list-style-type: none"> - Aproximar a mão direita do voluntário e afastar – 10x 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 19/06/2017
N.º sessão: 11	Duração: 45 min Nº de idosos: 6 Nº de voluntários: 5	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque na amplitude e força muscular MS); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 12 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - Aproximar a mão esquerda do voluntário e afastar – 10x - Aproximar as duas mãos do voluntário e afastar – 10x - Ombro Direito em extensão e o esquerdo em flexão (cotovelo sempre em extensão) e vice-versa – 20x - Abdução e adução horizontal (ao nível da água) - 20x 	
7'	1 bola (15cm Ø)	<p>Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora):</p> <p>Segura a bola com as duas mãos, diz o nome de um animal de quatro patas (sem repetir) e passa a bola por cima da cabeça para a colega que se encontra do lado direito. Quando der a volta à roda, repete o exercício, mas passa para o colega que se encontra do seu lado esquerdo.</p>	
5'	2 rolos por cada idoso	<p>Relaxamento:</p> <p>Livremente pela piscina:</p> <p>Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplíteia). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.</p>	
2'		<p>Conversa Final</p> <p>Aplauda.</p> <p>Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão.</p> <p>Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.</p>	
<p>OBS.: ○ Idoso; △ Voluntário; ★ Técnico</p>			

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 26/06/2017
N.º sessão: 12	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque no fortalecimento de Mis); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 18 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
7'		Conversa Inicial Cumprimentar. Orientação para a realidade (Que dia da semana? Quantos são hoje? Mês? Ano? Onde estamos?) Objetivos e precauções para a atividade. Orientar um voluntário para cada idoso.	
10'		Aquecimento: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> Joelhos fletidos e imersão até aos ombros, inspirar pelo nariz e expirar prolongadamente pela boca sobre a água – 3 ciclos; Flexão e extensão da cervical (olhar para o teto e para os pés) – 2 x para cada exercício; Rotação da cervical (olhar para o colega do lado direito e para o colega do lado esquerdo) – 2 x para cada lado; Inclinação da cabeça (levar a orelha direita ao ombro direito e vice-versa) – 2 x para cada lado; Elevar e baixar os ombros – 5 x Inclinação do tronco (tocar com a orelha direita na água e vice-versa) – 2 x para cada lado; Flexão e extensão dos MIs (baixar até ficar com água pelos ombros e subir novamente) – 10 x 	
14'		Parte Fundamental: Permanecer em roda: <ul style="list-style-type: none"> Flexão e extensão do joelho e coxa direita (carregar no pedal) – 10x Flexão e extensão do joelho e coxa esquerda (carregar no pedal) – 10x “Chutar a bola” com o MI direito – 10x “Chutar a bola” com o MI esquerdo – 10x Flexão plantar dos dois pés (bicos dos pés) – cerca de 30 segundos Dorsiflexão dos dois pés (pontas dos pés levantados do chão) – cerca de 30 segundos Idoso de costas para a parede com voluntário à sua frente de pé: <ul style="list-style-type: none"> Andar (até ao outro lado da piscina e voltar): <ul style="list-style-type: none"> - passos de gigante; - a marchar; - um pé à frente do outro; 	

Hidroterapia		Dinamizado por: Ft. Marta Duarte	Data: 26/06/2017
N.º sessão: 12	Duração: 45 min Nº de idosos: 7 Nº de voluntários: 6	Contexto: Piscina Municipal de Pombal Público-alvo: Idosos do Centro de Dia do Marquês, com diagnóstico de demência	
Objetivos:	Manter a mobilidade das diferentes articulações (especial enfoque no fortalecimento de Mis); manutenção da capacidade cardiovascular; promover uma marcha mais eficaz e segura; prevenir quedas; incentivar a adaptação ao meio aquático; contribuir para o bem-estar geral.		
Material:	1 bola e 18 rolos		
Observações:			

Tempo	Material	Tarefa	Organização do Espaço
		<ul style="list-style-type: none"> - de costas; - lateral com passos largos; - "saltos de coelho" Idoso de frente para a parede, agarrado à parede (voluntário junto): <ul style="list-style-type: none"> • Trocar os pés simultaneamente (um à frente, o outro atrás) – 20x • Abdução e adução dos MIs (afastar e juntar as pernas) – 20x • "Sentar/levantar" – 20x 	
7'		Atividade Grupo (Estimulação cognitiva e motora): Apita o comboio. Todos em fila, cantando e percorrendo a piscina. Quando o terapeuta diz direita, todos levantam a mão direita; esquerda, todos levantam a mão esquerda; mãos na cabeça, todos param e colocam as mãos na cabeça; mãos na barriga, todos param e colocam as mãos na barriga; mãos no ar, todos colocam as mãos no ar.	
5'	2 rolos por cada idoso	Relaxamento: Livremente pela piscina: Cada idoso vai flutuar com a ajuda do voluntário que está consigo e 2 rolos (1 na região da omoplatas e outro na região poplítea). O voluntário realiza movimentos suaves, lentos e amplos, conversando com o idoso e permitindo um momento de relaxamento.	
2'		Conversa Final Aplauda. Dar as indicações finais: ir tomar banho quente e que nos encontramos todos na entrada da piscina. Para a semana haverá sessão. Orientar para cada idoso sair da piscina com um voluntário.	
OBS.: ○ Idoso; △ Voluntário; ★ Técnico			

APÊNDICE IV

Grelha de Registo Sessões Hidroterapia

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 27/3/2017

Técnico: F. Paulo Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	66 bpm	77 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	97%	97%	>90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	↓
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	X
	Material	✓

Classificação: N - Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ - Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: Primeira sessão de hidroterapia. Inicialmente mostrou-se apático só perto do final da sessão se mostrou mais confortável.

O Técnico,

F. Paulo Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 3/4/2017

Técnico: F. Mark Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	77 bpm	78 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	96%	97%	>90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	↓
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N - Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ - Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: _____

O Técnico,

Mark Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 10/4/2017

Técnico: F. Paulo Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	76 bpm	64 bpm	60-100bpm
Saturação de O2	97%	99%	>90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	↓
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: Quando chegou às instalações do piscina não queria entrar. Assim, que entrou dentro de água referiu "Ai! Isto é tão bom" (ris).

O Técnico,

F. Paulo Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 17/4/2017

Técnico: H. Marco Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	83 bpm	67 bpm	60-100 bpm
Saturação de O ₂	97%	97%	>90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	N
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: Na atividade do 'Apito o Cambrio', a [REDACTED] mostrou-se muito contente, cantando e dançando. Chamava os restantes idosos para participarem mais.

O Técnico,

H. Marco Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 8/5/2017

Técnico: F. Paulo Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	85 bpm	80 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	96%	97%	>90%

Funcionalidade			
Amplitude Movimento	N	Atenção	Unicamente dirigida
Força Muscular	N		Aparentemente não compreende as instruções
Equilíbrio	N	Interação	Interage com o Grupo
Coordenação	N		Interage com o voluntário
Tónus	N		Interage com o técnico
Marcha	N	Relação com o meio	Aquático
			Material

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ - Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; √ - Sim; X - Não.

Observações: Boa relação com a voluntária [REDACTED]

O Técnico,

F. Paulo Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 15/5/2017

Técnico: A. Carlos Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	73 bpm	67 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	96%	97%	> 90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	N
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓- Muito Diminuída; ↑ Aumentada; ↑↑- Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: _____

O Técnico,

A. Carlos Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 22/5/2017

Técnico: Fl. Paulo Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	74 bpm	71 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	94%	95%	> 90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	N
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ - Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: Mostrou algumas dificuldades em enumerar nomes de flores.

O Técnico,

Fl. Paulo Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 29/5/2017

Técnico: H. Marcelo Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	77 bpm	73 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	96%	97%	>90%

Funcionalidade				
Amplitude Movimento	N	Atenção	Unicamente dirigida	X
Força Muscular	N		Aparentemente não compreende as instruções	X
Equilíbrio	↓	Interação	Interage com o Grupo	✓
Coordenação	N		Interage com o voluntário	✓
Tónus	N		Interage com o técnico	✓
Marcha	N	Relação com o meio	Aquático	✓
			Material	✓

Classificação: N - Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ - Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: Necessitou do apoio da voluntária, algumas vezes, no exercício de apontar o arco do pé com o pé direito e com a mão esquerda e vice-versa.

O Técnico,

Marcelo Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 5/6/2017

Técnico: Ft. Harlo Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	76 bpm	71 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	97%	98%	> 90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	N
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N - Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓ - Muito Diminuída; ↑ - Aumentada; ↑↑ - Muito Aumentada; ✓ - Sim; X - Não.

Observações: Aluno - muito participativo em atividades que envolvam cantar e dançar.

O Técnico,

Harlo Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 12/6/2017

Técnico: H. Mark Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	73 bpm	69 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	97%	97%	> 90%

Funcionalidade			
Amplitude Movimento	N	Atenção	Unicamente dirigida
Força Muscular	N		Aparentemente não compreende as instruções
Equilíbrio	N	Interação	Interage com o Grupo
Coordenação	N		Interage com o voluntário
Tónus	N		Interage com o técnico
Marcha	N	Relação com o meio	Aquático
			Material

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓- Muito Diminuída; ↑- Aumentada; ↑↑- Muito Aumentada; √ - Sim; X - Não.

Observações: Quando chegou às instalações da piscina não queria entrar. Assim, que entrou dentro da água, referiu "Ainda bem que vim. Gosto mesmo disto!" (sic).

O Técnico,

H. Mark Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 19/6/2017

Técnico: Fl. Marta Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	78 bpm	75 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	98%	98%	> 90%

Funcionalidade				
Amplitude Movimento	N	Atenção	Unicamente dirigida	X
Força Muscular	N		Aparentemente não compreende as instruções	X
Equilíbrio	N	Interação	Interage com o Grupo	✓
Coordenação	N		Interage com o voluntário	✓
Tónus	N		Interage com o técnico	✓
Marcha	N	Relação com o meio	Aquático	✓
			Material	✓

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓- Muito Diminuída; ↑ Aumentada; ↑↑- Muito Aumentada; √ - Sim; X - Não.

Observações: _____

O Técnico,

Fl. Marta Duarte

Grelha de Registo de Hidroterapia Individual

Nome: [REDACTED] Data: 26/6/2017

Técnico: Fl. Marta Duarte

Parâmetros	Antes da Sessão	Depois da Sessão	Valores padrão
Frequência Cardíaca	77 bpm	69 bpm	60-100 bpm
Saturação de O2	98%	99%	> 90%

Funcionalidade	
Amplitude Movimento	N
Força Muscular	N
Equilíbrio	N
Coordenação	N
Tónus	N
Marcha	N

Atenção	Unicamente dirigida	X
	Aparentemente não compreende as instruções	X
Interação	Interage com o Grupo	✓
	Interage com o voluntário	✓
	Interage com o técnico	✓
Relação com o meio	Aquático	✓
	Material	✓

Classificação: N – Normal; ↓ - Diminuída; ↓↓- Muito Diminuída; ↑- Aumentada; ↑↑- Muito Aumentada; √ - Sim; X - Não.

Observações: Muito conversador com os restantes utentes e voluntários.

O Técnico,

Fl. Marta Duarte

APÊNDICE V

Guião de Entrevista Semiestruturada

Guião de Entrevista Semiestruturada - Cuidador Informal

	Questões	Objetivos
Caraterização individual do cuidador	Idade	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber em que meio se insere o cuidador. - Saber o meio familiar em que se insere. - Saber o grau de escolaridade e profissão.
	Onde vive? Classifica o meio em que vive como Meio Rural ou Urbano?	
	Casado? Tem filhos? Quantos?	
	Estudou até que ano? O que estudou?	
	Qual a sua ocupação?	
Perfil do cuidador	Cuida de quem? Grau de parentesco.	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber o grau de parentesco com a pessoa de quem cuida. - Saber quantas horas passa a cuidar. - Compreender as motivações para ser cuidador. - Conhecer o grau de satisfação como cuidador.
	É o cuidador principal? Existem mais cuidadores que auxiliem?	
	Cuida de mais pessoas?	
	Há quantos anos é cuidador(a)?	
	Quantos dias por semana e quantas horas por dia cuida?	
	Quais as suas maiores dificuldades na prestação de cuidados na pessoa que cuida?	
	Que ajuda gostava de receber no cuidado à pessoa que cuida?	
	Porque é cuidador(a) desta pessoa?	
	Já pensou em deixar de ser cuidadora? Se sim, porquê?	
Como se sente como cuidadora?		
Perfil da Pessoa Cuidada	Quando é que a pessoa que cuida necessitou do apoio de terceiros? O que levou ao início dos cuidados (ex.: problemas cognitivos específicos ou motores)?	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber o que levou e quando a pessoa passou a necessitar da ajuda de terceiros. - Conhecer quais as alterações motoras, cognitivas, emocionais e comportamentais da pessoa cuidada. - Saber quais as principais atividades limitadas da pessoa cuidada. - Compreender quais os apoios que a pessoa cuidada recebe e as suas implicações nas atividades.
	A pessoa de quem cuida apresenta problemas motores/mobilidade?	
	Quais os problemas cognitivos mais significativos da pessoa que cuida?	
	A pessoa que cuida apresenta problemas emocionais e de comportamento?	
	Quais as principais dificuldades que identifica na pessoa que cuida? Quais as atividades em que existem mais limitações?	
	Que ajudas são mais necessárias para a pessoa que cuida?	

	Que apoios terapêuticos (ou outros) beneficia a pessoa que cuida? Identificou algum progresso com esses apoios que recebe no desempenho das atividades do dia-a-dia pela pessoa de quem cuida?	
Percepção do cuidador sobre as AVD's	O que entende por atividades de vida diária? Sabe o que são atividades de vida diárias instrumentais? E básicas?	- Saber o que entende por atividades de vida diária, básicas e instrumentais.
	A pessoa de quem cuida consegue cuidar-se autonomamente? Precisa de alguma ajuda específica (instruções, produto de apoio e/ou apoio direto)? <ul style="list-style-type: none"> • Vestir-se (seleciona a roupa?); • Despir-se (coloca a roupa para lavar?) • Tomar banho (como: sozinho, com supervisão, ajuda de terceiros, com cadeira de banho) • Alimentar-se; 	- Conhecer a percepção do cuidador informal sobre as AVD's executadas por determinado indivíduo com demência.
	Qual a capacidade de execução de tarefas domésticas (cozinhar, lavar roupa, passar a ferro, ir ao supermercado), do seu familiar?	
	A pessoa cuidada ajuda-o(a) em alguma tarefa doméstica?	
Percepção do cuidador sobre a hidroterapia	O que entende por hidroterapia?	- Saber o que entende por hidroterapia.
	A hidroterapia influencia o seu familiar? De que forma?	- Compreender se a hidroterapia influencia as atividades de vida diária da pessoa com demência e de que forma.
	Como fica o seu familiar após a hidroterapia?	- Perceber se a hidroterapia influencia o cuidador e de que forma.
	Que benefícios encontra na pessoa cuidada com a frequência na hidroterapia? <ul style="list-style-type: none"> - Observa benefícios motores, na mobilidade? - Observa benefícios cognitivos? - Observa benefícios emocionais? 	- Conhecer a percepção do cuidador informal sobre a hidroterapia na pessoa com demência.
	Acha que a hidroterapia influencia, o seu familiar, no: <ul style="list-style-type: none"> • Vestir? • Despir? • Tomar banho? • Alimentar-se? • Em outras atividades? 	

	Acha que a hidroterapia influencia a capacidade de execução de tarefas domésticas do seu familiar?	
	Considera a hidroterapia importante para a pessoa de quem cuida?	
	O que melhorou para si, desde que a pessoa de quem cuida frequenta as sessões de hidroterapia?	
	Acha importante o seu familiar continuar nesta atividade? Porquê?	

Guião de Entrevista Semiestruturada - Cuidadores formais

	Questões	Objetivos
Caraterização individual do cuidador	Idade	- Perceber em que meio se insere o cuidador. - Saber o meio familiar em que se insere. - Saber o grau de escolaridade.
	Onde vive? Classifica o meio em que vive como Meio Rural ou Urbano?	
	Estudou até que ano? O que estudou?	
Perfil do cuidador	Trabalha como cuidador formal há quanto tempo?	- Perceber a experiência como cuidador formal, em pessoas em demência. - Compreender as motivações para esta profissão. - Conhecer o grau de satisfação nesta profissão.
	Trabalha com pessoas com demência há quanto tempo?	
	O que o motivou a ser cuidador formal?	
	Já pensou em deixar de ser cuidador formal? Se sim, porquê?	
	Como se sente como cuidador formal?	
Perfil da pessoa Cuidada	Considera que a pessoa X apresenta problemas de mobilidade? Se sim, quais?	- Conhecer quais as alterações motoras, cognitivas, emocionais e comportamentais da pessoa com demência. - Saber quais as principais atividades limitadas da pessoa
	Considera que a pessoa X apresenta problemas cognitivos? Se sim, quais?	
	Considera que a pessoa X apresenta problemas emocionais e de comportamento? Se sim, quais?	
	Quais as principais dificuldades da pessoa X? Quais as atividades em que existem mais limitações?	
Perceção do cuidador formal sobre as AVD's	O que entende por atividades de vida diária? Sabe o que são atividades de vida diária instrumentais? E básicas?	- Saber o que entende por atividades de vida diária, básicas e instrumentais. - Conhecer a perceção do cuidador formal sobre as AVD's executadas por determinado indivíduo com demência.
	A pessoa X consegue (como: sozinho, com supervisão, ajuda de terceiros, com Produto de apoio): <ul style="list-style-type: none"> • Vestir-se; • Despir-se • Tomar banho; • Alimentar-se; Quais são as principais dificuldades da pessoa X na realização destas atividades? Motoras ou porque não se lembra?	
	A pessoa X consegue realizar ou colaborar em tarefas domésticas	

	(cozinhar, lavar roupa, passar a ferro, ir ao supermercado)? Quais e de que forma?	
	Identifica alguma evolução no desempenho das atividades do dia-a-dia da pessoa X neste último ano? Alguma altura em especial em que tenha detetado melhorias?	
Perceção do cuidador formal sobre a hidroterapia	O que entende por hidroterapia?	- Saber o que entende por hidroterapia.
	A hidroterapia influencia a pessoa X? De que forma?	- Compreender se a hidroterapia influencia as atividades de vida diária da pessoa com demência e de que forma.
	Como fica a pessoa X após as sessões de hidroterapia? Consegue algo diferente na pessoa após as sessões? A nível motor? A nível cognitivo (mais ativa, mais desperta...) Na parte emocional e comportamental, consegue ver alterações no humor, por exemplo?	- Perceber se a hidroterapia influencia o cuidador formal e de que forma. - Conhecer a perceção do cuidador formal sobre a hidroterapia na pessoa com demência.
	Acha que é benéfico para a pessoa X frequentar a hidroterapia? Que benefícios encontra na pessoa X com a frequência na hidroterapia? (deixar falar e depois introduzir o que está em baixo) - Observou melhorias a nível motor? - A nível cognitivo? - A nível emocional?	
	De que forma a hidroterapia influencia no:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Vestir? • Despir? • Tomar banho? • Alimentar-se? • Em outras atividades? 	
	De que forma a hidroterapia influencia a capacidade de execução de tarefas domésticas?	
Em que medida a hidroterapia é importante para a pessoa X?		

	O que melhorou para si, desde que a pessoa X frequenta as sessões de hidroterapia?	
	Acha importante continuar a existir esta atividade? Porquê?	

ANEXOS

ANEXO I

Plano de Atividade Mensal

PLANO DE ESTIMULAÇÃO – CENTRO DE DIA DO MARQUÊS – DELEGAÇÃO CENTRO

Mensal

	SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10h30	Hidroterapia	Snoezelen	Classe de Movimento	Jardinagem Terapêutica	Classe de Movimento	Classe de Movimento
11h15			To - Cálculo		Estimulação Cognitiva TOR, exercícios de: atenção, memória, cálculo, gnosias, linguagem	TO – Associação de imagens
12h15	Almoço		Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h30	Lazer		Lazer	Lazer	Lazer	Lazer
14h30				Sessão de dança /cantares		
15h15	Estimulação Cognitiva TOR, exercícios de: atenção, memória, cálculo, gnosias, linguagem		Culinária Terapêutica	Jogos Tradicionais	TO – arteterapia	TO – Artesanato
16h15	Lanche		Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
17h00	Saída		Saída	Saída	Saída	Saída

Observações:

Projeto “Eu sou no Museu” – 1x por mês

Projeto “Memórias e Recantos” – 1x por mês

Nota: Este plano de estimulação encontra-se sujeito a alterações.

O plano de estimulação é realizado pela equipa técnica (terapeuta ocupacional, psicóloga, fisioterapeuta, assistente social) e auxiliares de saúde. Todos os utentes beneficiarão diariamente de tempo de Snoezelen, bem como de terapias individuais (psicologia, fisioterapia, terapia ocupacional) consoante o seu plano de intervenção individual.

ANEXO II

Autorização CNPD



Autorização n.º 14315/ 2017

Instituto Politécnico de Leiria , NIPC 506971244, notificou à Comissão Nacional de Protecção de Dados (CNPd) um tratamento de dados pessoais com a finalidade de realizar um Estudo Clínico com Intervenção, denominado Avaliação e intervenção em Défices de desempenho ocupacional .

Existe justificação específica para o tratamento de dados comportamentais, psicológicos ou volitivos, os quais estão diretamente relacionados com a investigação.

O participante é identificado por um código especificamente criado para este estudo, constituído de modo a não permitir a imediata identificação do titular dos dados; designadamente, não são utilizados códigos que coincidam com os números de identificação, iniciais do nome, data de nascimento, número de telefone, ou resultem de uma composição simples desse tipo de dados. A chave da codificação só é conhecida do(s) investigador(es).

É recolhido o consentimento expresso do participante ou do seu representante legal.

A informação é recolhida diretamente do titular e indiretamente do processo clínico e de fontes especificadas na notificação.

As eventuais transmissões de informação são efetuadas por referência ao código do participante, sendo, nessa medida, anónimas para o destinatário.

A CNPD já se pronunciou na Deliberação n.º 1704/2015 sobre o enquadramento legal, os fundamentos de legitimidade, os princípios aplicáveis para o correto cumprimento da Lei n.º 67/98, de 26 de outubro, alterada pela Lei n.º 103/2015, de 24 de agosto, doravante LPD, bem como sobre as condições e limites aplicáveis ao tratamento de dados efetuados para a finalidade de investigação clínica.

No caso em apreço, o tratamento objeto da notificação enquadra-se no âmbito daquela deliberação e o responsável declara expressamente que cumpre os limites e condições aplicáveis por força da LPD e da Lei n.º 21/2014, de 16 de abril, alterada pela Lei n.º 73/2015, de 27 de junho – Lei da Investigação Clínica –, explicitados na Deliberação n.º 1704/2015.



O fundamento de legitimidade é o consentimento do titular.

A informação tratada é recolhida de forma lícita, para finalidade determinada, explícita e legítima e não é excessiva – cf. alíneas a), b) e c) do n.º 1 do artigo 5.º da LPD.

Assim, nos termos das disposições conjugadas do n.º 2 do artigo 7.º, da alínea a) do n.º 1 do artigo 28.º e do artigo 30.º da LPD, bem como do n.º 3 do artigo 1.º e do n.º 9 do artigo 16.º ambos da Lei de Investigação Clínica, com as condições e limites explicitados na Deliberação da CNPD n.º 1704/2015, que aqui se dão por reproduzidos, autoriza-se o presente tratamento de dados pessoais nos seguintes termos:

Responsável – Instituto Politécnico de Leiria

Finalidade – Estudo Clínico com Intervenção, denominado Avaliação e intervenção em Défices de desempenho ocupacional

Categoria de dados pessoais tratados – Código do participante; idade/data de nascimento; género; dados antropométricos; composição do agregado familiar sem identificação dos membros; dados da história clínica; dados dados de exame físico; dados de meios complementares de diagnóstico; medicação prévia concomitante; genéticos; relativos à vida sexual; dados de cuidadores/acompanhantes (apenas os relacionados com as necessidades do participante); dados de qualidade de vida/efeitos psicológicos; relativos à atividade profissional com conexão com a Investigação; comportamentais, psicológicos ou volitivos com conexão com a Investigação; eventos adversos

Exercício do direito de acesso – Através dos investigadores, presencialmente/ por escrito

Comunicações, interconexões e fluxos transfronteiriços de dados pessoais identificáveis no destinatário – Não existem

Prazo máximo de conservação dos dados – A chave que produziu o código que permite a identificação indireta do titular dos dados deve ser eliminada 5 anos após o fim do estudo.



Da LPD e da Lei de Investigação Clínica, nos termos e condições fixados na presente Autorização e desenvolvidos na Deliberação da CNPD n.º 1704/2015, resultam obrigações que o responsável tem de cumprir. Destas deve dar conhecimento a todos os que intervenham no tratamento de dados pessoais.

Lisboa, 21-12-2017

A Presidente

Filipa Calvão